మానవతా విలువలతో కూడిన

వ్యక్తిత్వ వికాసం

కార్యాచరణను ప్రోత్సహించే ఆలోచనలు, సూచనలు



గోరంత దీపం
కొండంత వెలుగు



మంచి పుస్తకం నీడన
మీ మనసెంతో చల్లన

లక్షల ప్రతులు అందించాలనే సత్సంకల్ప లక్ష్యంతో
సహృదయుల సహకారాన్ని ఆశిస్తున్నాం. మీరూ ఆశీర్వదించండి

ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం
డా॥ జి.ఎల్.కె. దుర్గ



యువభారతి ప్రచురణలు
హైదరాబాద్

వ్యక్తిత్వ వికాసం

కార్యాచరణను ప్రోత్సహించే ఆలోచనలు - సూచనలు

VYAKTHITVA VIKASAM - PERSONALITY DEVELOPMENT
THOUGHTS AND HINTS FOR ACTION PLANNING

ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం, డా॥ జి.ఎల్.కె. దుర్గ

ప్రచురణ : యువభారతి ఠి.1/64
ప్రచురణ సంఖ్య : 186
ప్రథమ ముద్రణ : ఏప్రిల్ 2018-2,000 ప్రతులు
2వ ముద్రణ : జూన్ 2018 - 2,000 ప్రతులు
ఈ పుస్తకంలోని విషయాలను ఎవరైనా ఎలాగైనా వాడుకోవచ్చు, అన్ని హక్కులూ, అందరివీ.
ముద్రణ : ఉద్యోగ సోపానం, విద్యానగర్, హైదరాబాద్-44.
వెల : రూ.20/-
ప్రతులకు : ఉద్యోగసోపానం, 1-9-644/A/1, విద్యానగర్, హైదరాబాద్-500044.
ఫోన్స్ : 040-27605829, 9948335306
e-mail : udyogasopanam@yahoo.co.in

ఒక మాట....

యువభారతి, గత 54 సంవత్సరాలలో 185 ప్రచురణలు, సదస్సులు, సమావేశాలు నిర్వహించింది.

యువభారతి స్ఫూర్తితో, మా యువభారతీయులు శ్రీ వేగేశ్న గోవిందరాజు గారు, పూలబాట ప్రచురణలుగా వ్యక్తిత్వ వికాస చిరు పుస్తకాలను ప్రచురించి, తక్కువ వెలకే లక్షలాది ప్రతులను అందించారు. అందరికీ ఉచితంగా అందుబాటులో వుండాలని, ఇంటర్నెట్‌లో పొందుపరచడం జరిగింది. మీరు కావాలనుకుంటే **www.archive.org** అనే వెబ్‌సైట్‌లో **POOLABATA** అని కూడా వెదకండి.

ఆ ప్రచురణలను నాలుగింటిని యువభారతి ప్రచురణలుగా రచయితల ఆర్థిక సహాయంతో వెలువరించడానికి సంతోషిస్తున్నాము.

ఈ ప్రచురణలను ఆదరిస్తారనీ, అందరికీ అందేందుకు సహకారాన్నందిస్తారని ఆశిస్తూ...

శుభాకాంక్షలతో....

ఏప్రిల్, 2018

మాడభూషి అనంతాచార్య
అధ్యక్షులు, యువభారతి

ఈ సిరీస్‌లో నాలుగు పుస్తకాలు

1. మీ మార్గం మీ గమ్యం	రూ. 5/-
2. వ్యక్తిత్వ వికాసం	రూ. 20/-
3. You and Your life	Rs. 5/-
4. Personality Development	Rs. 15/-

1. ఉన్నస్థితినుండి ఉన్నతస్థాయికి ఎదగాలనుకుంటున్నట్లయితే..

ప్రియమైన మిత్రులారా,

మీ అందరిలో చక్కటి ప్రేరణ కలిగించాలని మీరు చొరవ చూపేలాచేసి ఉన్నస్థితి నుండి ఉన్నతస్థాయికి చేరుకోవాలనీ, మిమ్మల్ని కార్యసాధకులుగా చెయ్యాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ చిన్న పుస్తకాన్ని రూపొందించాము.

వ్యక్తిత్వ వికాసం సంపూర్ణమైనది. ఏ ఒక్క అంశాన్నో అభివృద్ధి పరచుకోవటం కాకుండా, అన్ని అంశాలలోనూ సమగ్రమైన, సంపూర్ణమైన (360^0) అభివృద్ధిని సాధించటం, మీ ఉద్దేశ్యం కావాలి. **మీరు బాగుపడాలంటే, చొరవ చూపవలసింది మీరే!** ముందుచూపుతో ముందడుగు చేయవలసిందీ **మీరే. మీ జీవితాన్ని స్ఫూర్తితో తీర్చిదిద్దుకోవటానికి ప్రధానంగా కావలసింది మీ చొరవే!**

సాధారణ వ్యక్తులు అసాధారణ విజయాలను సాధించి చూడటానికి స్ఫూర్తినిచ్చినది: .... **"ఇంకొద్దిగా, ఇంకొంచెం ఎక్కువగా." అవును.** అపజయం పాలైనపుడు నిరాశ చెందకుండా, పట్టుసడలుతూ వున్నప్పుడు, పట్టుదలను సడలనివ్వకుండా - మరొక్కసారి. ఇంకొంచెం ఎక్కువగా, మళ్ళీ మరొక్కసారి- **ఇలా పట్టువదలని గుణమే వారి విజయసూత్రం.** ఇదెంత తేలికైనదంటే- ఎవరైనా అమలుపరచవచ్చు.

మనలో చాలామందిలో **బలంగానాటుకున్న బలహీనత ఏమిటంటే - వాయిదా వేయటం.** గడవులు పెట్టడం. 'ఇప్పుడు కాదు - కాసేపు అయ్యాక' లేక 'మరోరోజు చేద్దాంలే'. ముఖ్యంగా మంచిపని ఏదైనా చేయాలనుకున్నప్పుడు ఈ వాయిదావేసే మనస్తత్వం మరింత బలంపుంజుకుంటుంది. వాయిదావేయటానికి కారణం ఉత్సాహలోపం కాదు. చక్కగా సాధించాలనే ఆలోచనతో, బాగా చేయాలనే తపనతో, చక్కగా సమగ్రంగా ప్రణాళిక తయారు చేసుకుందామని, పకడ్బందీగా సాధన చేసి చక్కగా ప్రారంభిద్దామని అనుకోవడంవలన వాయిదావేస్తూ ఉండవచ్చు. అసలు ప్రారంభించకుండా వాయిదా వేయడం కన్నా, కొద్ది కొద్దిగానైన, తక్షణమే ప్రారంభించటం, చాలా సందర్భాలలో మేలు చేస్తుంది. **కొద్ది కొద్దిగా ప్రారంభించిన కృషి అచిరకాలంలోనే చెప్పుకోతగ్గ స్థాయిని చేరుకుంటుంది.** అసలు ప్రారంభించడం జరిగితే (వాయిదా వేసే మనస్తత్వం నుండి బయటపడి తొలి అడుగు వేసినపుడు) తర్వాతర్వాత ఎక్కువ చేయడం సాధ్యపడుతుంది.

వ్యక్తిత్వ వికాసం : మనం ఆకర్షణీయమైన వ్యక్తుల్ని ఆకర్షించగలగాలంటే ముందుమనం ఆకర్షణీయంగా ఉండాలి. శక్తివంతులైనవ్యక్తులను ఆకర్షించగలగడానికి ముందు మనం శక్తివంతులమై ఉండాలి. నిబద్ధతకలిగిన వ్యక్తులను ఆకర్షించగలగాలంటే ముందుగా మనం నిబద్ధతను కలిగి ఉండాలి. అనగా **మనల్నిమనం మెరుగుపరచుకోవాలి. ఉన్నతంగా ఎదగాలి. అప్పుడు ఇతరులని ఆకట్టుకో గలుగుతాము.** మన శక్తిసామర్థ్యాలు అపరిమితంగా పెరుగుతాయి. మనం ఊహించలేని స్థాయికి మనం చేరుకుంటాం. **మనలోని పూర్తి శక్తిసామర్థ్యాలు వెలికి తీయగలుగుతాం.** ఇక్కడ మనకిమనం వేసుకోవాల్సిన ప్రశ్న 'నేనేమి పొందుతున్నాను?" అని కాదు 'నేను ఏ విధంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాను?" అని వ్యక్తిగతంగా మనంసాధించే అభివృద్ధి మాత్రమే మనం ఏమవుతామో, ఏమి పొందుతామో నిర్ణయిస్తుంది.

జిమ్ రాన్ గారికి కృతజ్ఞతలతో

మీరు సాధించాలనుకున్న మంచిపనిని వెంటనే మొదలు పెట్టగలగడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ క్రమంతప్పకుండా, కొంచెంగానైనా, పట్టువదలకుండా చేయగలగడం అలవాటవుతుంది. పని ప్రారంభించకుండా వాయిదావేయడానికి, వాయిదావేయకుండా వెంటనే ప్రారంభించి కొద్దిగానైనా ముందడుగువేయడానికి మధ్యవున్న వ్యత్యాసం సుస్పష్టం. **మనం స్వీయక్రమశిక్షణ అలవాటు చేసుకోవాలి కానీ, క్రమశిక్షణా రాహిత్యాన్ని కాదు. మనం సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవాలి, కానీ అసమర్థతను కాదు. సాధనపట్ల సుముఖతను కలిగిఉండాలి కానీ విముఖతను కాదు.** మనం క్రమంగా ఉన్నతంగా *(becoming better)* ఎదగాలంటే మనం అనుకున్న మంచిపని వెంటనే మొదలుపెట్టాలి అనే దృఢనిశ్చయాన్ని కలిగివుండాలి. ఉన్నతస్థాయినిపొందాలి అనే దృఢనిశ్చయం కావాలి.

చిన్న చిన్న చినుకులే కానీ కలసి వానై, వాగై వరదలా వెల్లువెత్తుతుంది. చిన్న చిన్న అడుగులే - కలిసి పదడుగులవుతాయి. వర్షపుచినుకులే నదులై సముద్రాలను పరిపుష్టం చేస్తాయి. మొదలు పెట్టిన ఈ చిన్న ప్రారంభం, ఈ చిన్న ప్రయత్నం, ఈ చిన్న పని, కాలక్రమేణా మనకి ఎంతో విలువని చేకూరుస్తుంది. **ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసినవి రెండు విషయాలు *"A LITTLE BIT MORE"* అంటే - చేస్తున్న మంచిపనులు "ఇంకొద్దిగా, ఇంకొంచెం ఎక్కువగా" *"BEGINNING TO DO IT NOW"* అంటే - "వాయిదాలు వెయ్యకుండా వెంటనే మొదలు పెట్టడం". ఈ రెండు అంశాలు, జీవితంలో ఆచరణకు తీసుకువస్తే, "బాగుపడటం" అంటే"ఉన్నస్థితినుండి ఉన్నతస్థాయికి ఎదగడం" తేలికగా సాధ్యమౌతుంది. మీకు తప్పకుండా మంచి జరుగుతుంది. ఇప్పుడే ప్రారంభించండి.**

2. మనం.. మన ఆలోచనలే

మన జీవితం ఒక అందమైనవరం. ఒక అరుదైన అవకాశం. సంపూర్ణంగా, అర్థవంతంగా ఉపయోగకరంగా జీవించడం మనం అలవరచుకోవాలి. మన ఆలోచనలే మనం. మన ఆలోచనలతో ఇంకా సంతోషకరమైన, సంతృప్తికరమైన జీవితాన్ని పొందగలం మన ఆలోచనల నాణ్యతే జీవితంపట్ల మన వైఖరిని, మన ప్రవర్తనను మన భావాలను, మన భావోద్వేగాలను, మన ఆచరణ సమార్థ్యాన్ని సాఫల్యస్థాయిని నిర్ణయిస్తుంది. మీకోసం అనేక అర్థవంతమైన అనుభవపూర్వకమైన, ఎంతో ఉపయోగపడే ఆలోచనలను మీ ముందుంచుతున్నాము. **ఈ విషయాలు జీవిత తత్వాన్ని సునిశితదృష్టితో పరిశీలించడానికి జీవిత పరమార్థాన్ని, ప్రాధాన్యతను గ్రహించటానికి ఉపయోగపడతాయి.** ఈ విషయాలు మీతో పంచుకోవడం మాకు ఆనందదాయకంగా ఉంది. ఈ అంశాల అంతర్యాన్ని గ్రహించి, ఇవి ఏ మేరకు మీకు ఉపయోగపడగలవో పరిశీలించి, మీ ఉన్నతికై ఉపయోగించుకోవలసిందిగా మా అభ్యర్థన.

మాదో చిన్న సూచన. ఒక చిన్న నోట్‌బుక్‌ను అందుబాటులో ఉంచుకుని మీకు నచ్చిన అంశాలను, వాక్యాలను, సూక్తులను వ్రాసుకోవడంతోపాటు, ఇతరులతో పంచుకోగలిగితే, బావుంటుంది. అవసరమైనవారికి అందించగలిగితే ఇంకా బావుంటుంది. మనకి లభ్యమయ్యే మంచివిషయాలు సమాజంలో ఎన్నోరెట్లు పెరగడానికి మనవంతు కృషిచేయాలని గుర్తు పెట్టుకుంటారు కదా! శుభాకాంక్షలతో..

మీరు బాధ్యతాయుతమైన వ్యక్తిగా జీవిస్తూ ఇతరులకి తోడ్పడేలా జీవించడానికి ఉపయోగపడే అంశాలివి.

1. మీరు ఏదైనా వస్తువుని ఎవరిదగ్గరైనా తీసుకుంటే గుర్తుంచుకుని తిరిగిఇవ్వండి. మీరు ఏదైనా వస్తువును చెడగొట్టినట్లయితే/విరగొట్టినట్లయితే బాగుచేసి/ అతికించి ఇవ్వండి. మీకు ఏదైనా మంచివిషయం **తెలిసినట్లయితే దాన్ని జీవితంలో ఆచరణలోపెట్టండి.** మీకు ఏదైనా రావలసి వచ్చినట్లయితే అడిగి తీసుకోండి. మీరు ఏదైనా వస్తువును వాడినట్లయితే దాన్ని శుభ్రం చేసి ఇవ్వండి. మీరు దేన్నైనా ధరించినట్లయితే దానిని చక్కగా సర్దిపెట్టండి. మీరు తప్పుచేసినట్లయితే బాధ్యత వహించండి. **ఏదైనా మంచివిషయం వున్నట్లయితే దానిని నలుగురితో పంచుకోండి.** మీకు వున్న వస్తువులను మీరే రక్షించుకోండి. మీరు ఎవరినైనా ప్రేమించినట్లయితే ఆ అభిమానాన్ని చూపండి. మీరు దేన్నైనా నమ్ముతున్నట్లయితే దాన్ని సాధించగలరు. అంటే బాధ్యతాయుతమైన వ్యక్తిగా, మేలుచేసే వ్యక్తిగా ఎదగండి.

2. సంబంధబాంధవ్యాలు ముగిసిపోవు. మార్పుకు లోనవుతాయి.

3. మీకు ఆసక్తి ఉన్నరంగమే మీ జీవితానికి ఆధారంగా మలచుకోవాలి.

4. మీవద్ద ఉన్న మొత్తం డబ్బును ఖర్చు చేయవద్దు. మీరు మిగిల్చిన పొదుపు మొత్తాలే మీకు భవిష్యత్తులో రక్షణ.

5. మనకు మంచిరోజులున్నప్పుడు అందరూ ఆనందపడకపోవచ్చు. అలాగే, మనకి చెడ్డ, రోజులున్నప్పుడు అందరూ సాయానికి ముందుకురాకపోవచ్చు. **వివేకంతో, నిజమైన స్నేహితుల్ని గుర్తించి, స్నేహాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.**

6. మీరు నెరవేర్చలేని వాగ్దానాలు చేయకండి

7. మనసులోనే అనుకున్న విషయాలు సహితం పరమాత్మ గ్రహిస్తాడని గమనించండి.

8. జన బాహుళ్యానికి, అప్పులు ఇచ్చినవాళ్ళకి, జ్ఞాపకశక్తి ఎక్కువని గ్రహించండి.

9. గతించినకాలం ఎలాగూ గతించిపోయింది. ఆ గతాన్ని మరువండి. గుణపాఠాలను మాత్రమే గుర్తుంచుకోండి. అలా జరిగివుండాల్సింది. ఇలా అయివుండాల్సింది, ఇలా జరిగుండాల్సింది అంటూ "గతజలసేతుబంధనం" చేయకండి.

10. మీరు ఇతరులకి మాటలలో ప్రేమని, చేతలలో సహాయాన్ని పంచండి

11. మీరు ఎప్పుడూ ఇతరులపై ఆధారపడి వుండే మనస్తత్వం కలిగివుంటే మీకు కావలసినవాటిని సృష్టించుకోగలిగిన మీ సామర్థ్యాన్ని మీరెన్నటికీ తెలుసుకోలేరు.

12. ఎక్కువపని చేయవలసిరావటాన్ని ఒకవరంగా భావించాలి. శాపంగా కాదు

13. చాలామంది వ్యక్తులు చెడ్డవారు కారు. పిచ్చివారు కారు. వారు విచారగ్రస్తులుగా ఉంటారు-

కారణం అవతలివారి నుండి కావలసిన ప్రేమని, ఆప్యాయతని, శ్రద్ధని పొందలేక పోవడమే.

14. మనకెలాంటి ఆలోచనలున్నాయో, వాటిని ఎలా వ్యక్తీకరిస్తామో, ఇతరులలో సహితం అలాంటి ఆలోచనలను కలిగించవచ్చు. మాటలను పలికించవచ్చు.

15. ఓడిపోతామేమోనన్న భయం, వాయిదావేసే మనస్తత్వం - ఈ రెండూ విజయానికి పెద్ద శత్రువులు.

16. దేవుడు నన్ను ప్రేమిస్తున్నాడు అనే భావన మనకు గొప్పబలాన్నిస్తుంది. గొప్ప లాభాన్ని చేకూరుస్తుంది.

17. ఎవరినీ నిరాదరించకండి. ఎవర్నీ అగౌరవపరచకండి. అందరూ ముఖ్యులే అని గ్రహించండి.

18. అద్భుతాన్ని సాధించబోయే ఐదునిమిషాలకు ముందే ఆ పనులను ఆపివేసే అలవాటును మానుకోండి.

19. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం - మంచి ఆరోగ్యం ఓ వరం. అదెంతో విలువైనది, సున్నితమైనది. జాగ్రత్తగా కాపాడుకోండి. మంచినీరు ఎక్కువగా త్రాగటం అలవాటు చేసుకోండి.

20. ప్రతి విషయాన్ని ప్రతిసారీ, మరీ తీవ్రంగా తీసుకోకండి. సందర్భానుసారంగా, హాస్యపూరితంగా సైతం స్పందించేందుకు ప్రయత్నించండి.

21. వ్యాపారం కానీ, సహాయం చెయ్యడం కానీ, సాధారణంగా మనకు తెలిసిన వ్యక్తులతోనే చేస్తాము. అలా గిరిగీసుకునికూర్చుండిపోకుండా **వీలైనంత ఎక్కువమందిని కలవడానికీ, సహాయం చెయ్యడానికీ ప్రయత్నించండి.**

22. మీరుచేసిన తప్పులవల్ల మరణం సంభవించక పోవచ్చు కానీ చేసినతప్పులనుండి పాఠం నేర్వని ఎడల మరల మరల అదేతప్పులు చేస్తారు.

23. ఆత్మగౌరవం అనేది స్వార్థం కాదు. అవసరం కూడ, ఇతరులు మనల్ని ఎలాచూడాలి అనే విషయమై అవసరమైన పద్ధతులు మనమే నేర్వాలి.

24. మీరు మీ బంధువుల్ని నిర్ణయించుకునే స్వేచ్ఛను కలిగి ఉండలేకపోవచ్చు. కానీ మీ స్నేహితుల్ని మీరే నిర్ణయించుకోగలరు. నిరాశావాదుల్ని, అనవసరంగా విమర్శించేవారిని, యుక్తాయుక్త పరిజ్ఞానం లేనివారిని, అనవసర విషయాలలో జోక్యంచేసుకునేవారిని దూరంగా ఉంచండి.

25. **వీలైనంత ఎక్కువసమయాన్ని ప్రకృతిని, అందమైనపరిసరాల్ని చూడటంలో గడపండి.**

26. కొన్నిసార్లు తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు నేర్పనటువంటివి, మీ సొంత అనుభవంతో మీరే నేర్చుకుంటారు.

27. **మీలో ఉన్న లోపాలను మీరే గుర్తించాలి. గమనించిన ఆ లోపాలను తెలుసుకుని సరిదిద్దుకునే**

ప్రయత్నం చెయ్యాలి. మీ బలాన్ని మీరే గుర్తించాలి. గర్వాన్ని దరిచేరనీయవద్దు. వినయంతో ప్రవర్తించండి. ఉన్న బలాలను ఇంకా అభివృద్ధి పరచుకోండి. బలహీన పరచవద్దు.

28. ఏదైనా పని చెయ్యాలంటే దానిపై మనసు కేంద్రీకరించండి. చేసేపనిమీద ధ్యాస ఉంచండి. మీరైనా చేయండి లేదా మరొకరికి అప్పజెప్పండి. అంతేకానీ చేయవలసినపనిని చెత్తబుట్టలో పారవేయకండి.

29. గతంలో మీకు అనుభవంలోకి వచ్చిన బాధకరమైన సందర్భాలు మిమ్మల్ని మార్చాయని మరింత దైర్యస్థులుగా, తెలివిగలవారిగా మిమ్మల్ని తీర్చిదిద్దాయని గుర్తించండి.

30. **మంచిని గుర్తించక పోవడం తప్పు, గౌరవించకపోవడం మరీ తప్పు, చెడును అదరించడం తప్పు. చెడును ఆచరించడం మరీ తప్పు.**

31. మీ జీవితంలో ఆనందంపొందటానికి ఇతరులపై ఆధారపడకండి.

32. భగవంతుడి అనంతత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. భగవత్తత్వం అనంతమైనది కాబట్టే, అది ఏ ఒక్కమతంలోను ఇమిడిపోయి ఉండదు. భగవంతుడు అంతటా, అందరిలోను ఉన్నాడు.

33. **వివాహబంధం, సంతానాన్ని పైకి తీసుకురావడం చాలా ముఖ్యమైన అంశాలు. నిబద్ధతతో నిర్వహించవలసిన బాధ్యతలు; తొందరపాటు తగదు. ఆలోచించి వ్యవహరించండి.**

34. మీరు ఇష్టపడే వారికి మీ అభిమానాన్ని తెలియపరచడం కేవలం పుట్టినరోజుకే పరిమితం చేయవద్దు. తరచుగా వారినిమెచ్చుకోవడం, ప్రేమని వ్యక్తీకరించడం చేయండి.

35. ముఖ్యమైన విషయాల వివరాలను విస్మరించకండి. వాటికి సరైనప్రాధాన్యత ఇచ్చి చక్కగా వ్రాసిపెట్టుకోండి. భద్రపరచుకోండి.

36. ప్రార్థన పరిస్థితులను మారుస్తుంది. భగవంతుని దివ్య ప్రణాళికా రచనా సామర్థ్యాన్ని విశ్వసించండి.

37. **సమయం చాలా విలువైనది. ప్రయోజనాత్మకంగా వినియోగించుకోండి. "ప్రతిరోజు ఒక విశేషమైన రోజు" అని గుర్తించండి.**

38. మీరు కొంత సమయం ఏకాంతంలో గడపండి. ఆ ఏకాంత ఆనందాన్ని ఆస్వాదించండి.

39. మీ జీవితంలో ఏ వ్యక్తులూ అకారణంగా ప్రవేశించరు. ఆ వ్యక్తులు సంతోషాన్ని పంచటానికో, పాఠాలు నేర్పటానికో రావచ్చు.

40. అపజయాలు ఎదురైనపుడు కృంగిపోకండి. దుర్వార్తలు విన్నప్పుడు పాతాళంలోకి కూరుకుపోకండి. మీపై మీకున్న నమ్మకాన్ని చెక్కు చెదరనీయకండి. ఇటువంటి సమయాల్లోనే మనస్సును చిక్కబట్టు కోవాలి. పరిస్థితులను సరిదిద్దుకోవాలి. **ఈ ఆశావాహ దృక్పథమే మీ మానసిక శాంతిని రక్షిస్తుంది.** మీ హృదయం ముక్కలుముక్కలుగా విరిగిపోకుండా కాపాడుతుంది. **ఆలోచనలలో, మాటలలో, ఆచరణలో అన్నింటా ఆశావహదృక్పథాన్ని కలిగి ఉండండి.**

3. విజయసాధనకు పది సూత్రాలు

ప్రపంచంలో అత్యుత్తమ విజయాన్ని సాధించిన అగ్రశ్రేణి వ్యాపారవేత్తలలో ఒకరు సూచించిన ఈ పది సూత్రాల అంతర్యాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించండి.

1. **సమయం చాలా విలువైనది - వృధా చేయకండి.**
2. **పట్టుదలయొక్క ప్రాముఖ్యం - సాధించేవరకు పట్టువదలకండి.**
3. **కష్టపడి పనిచేయడంలోని ఆనందం - బద్ధకాన్ని వీడండి**
4. **నిరాడంబరతలోని హుందాతనం - ఆడంబరాలను విడనాడండి.**
5. **నీతి, నిజాయితీల విలువ - మోసాన్ని విడనాడండి.**
6. **దయాగుణంయొక్క శక్తి - జాలిలేనితనాన్ని వదిలించుకోండి**
7. **కర్తవ్య నిర్వహణ - బాధ్యతలు విస్మరించకండి.**
8. **పొదుపులోని విజ్ఞత - దేనినీ వృధా చేయకండి**
9. **ఓర్పులోని మేలు - తొందరపాటుతనాన్ని వదిలేయండి.**
10. **నైపుణ్యాల అభివృద్ధి - కొత్తవిషయాలను నేర్చుకోవడం, ఆచరణలో పెట్టడం మరువకండి.**

పై సూత్రాలలోని అంతర్యాన్ని గ్రహించండి. కాసేపు వాటిపై దృష్టినిలిపి ఆలోచించండి. ఈ సూత్రాలు చాలా సామాన్యంగా అందరికీ తెలిసిన అంశాలుగా అనిపించినా - అందరూ ఎందుకు మర్చిపోతుంటారు?అని, మనకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.

మీరు ఆచరించే ప్రతి పనిని విజయవంతం చేయవచ్చు. మనంచేసే ప్రతిపని. విలువలో వృద్ధిని సాధించి పెట్టాలి. **మన ఆలోచనలు మనం చేసేపనులను** నియంత్రిస్తాయి. మన ఆలోచనలు మన మనస్సులోకి నిరంతరంగా మనం **ఆహ్వానిస్తున్న అంశాలపై ఆధారపడివుంటాయి.** విజయాన్ని పొందినవారిలో కొద్దిమంది విషయంలో విధి అనుకూలించి ఉండవచ్చు. కానీ, చాలామంది విషయంలో వారి విజయానికి కారణం వారి పట్టుదల, దీక్ష దక్షతలే, కేవలం అదృష్టంకాదు.

ఈ ఆలోచనలను పరిశీలించండి. ప్రేరణ పొందండి.

1. ఏ పని అయినా **"నేను చేయగలను"** అని అనుకుంటే, మీరు **నిజంగాచేయగలరని విశ్వసిస్తే,** ఆ పనిని సాధించేపద్ధతిని మీరు తెలుసుకోగలుగుతారు. "నేను చేయగలను" అని గట్టిగా పైకి అనండి. ఆ మాటలను మనస్ఫూర్తిగా నమ్మండి. సాధనచేయండి. **ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోండి. మీ శక్తిసామర్థ్యాలను తెలుసుకోండి. జీవితంలోని ఆనందాన్నిపొందండి.**

2. **నిజమైన విజయాలరహస్యం ఏమిటంటే-ఇతరులకు సహాయసహకారాలు అందించడం. మీరు ఇతరులకి ఇచ్చినదానికి తగినంతప్రయోజనం పొందుతారు.** ఏమి పొందుతారో అది మీరుఇచ్చేదానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

3. విజయం సాధించిన చాలామంది తొలిరోజులలో -'మీ కలలు నెరవేరవని' "కృషి అనవసరమని' ఎందరిచేతనో నిరుత్సాహానికి గురైన వారే! అలాంటి మాటలను వారు వినలేదు. పట్టించుకోలేదు.

పక్కదారిపట్టించే వారి మాటలు పట్టించుకుని పెడదారిపట్టలేదు. **పట్టుదలతో వారి కలలను సాకారం చేసుకున్నారు. కృతనిశ్చయంతో విజయాన్ని సాధించారు.**

4. **కష్టపడి పనిచేయడం, మనస్ఫూర్తిగా పనిచేయడం, క్రమశిక్షణ, పట్టువదలని తత్వం-విజయానికి చెల్లించవలసిన మూల్యాలు.** ఈ నాలుగు అంశాలే విజయం మనకు అందించే ముఖ్యబహుమానాలు.

5. కృతజ్ఞతాభావాన్ని కలిగి ఉండటం, విజయాన్ని సాధించిపెట్టే లక్షణాలను గుర్తించి, గౌరవించి, అదరించి ఆచరించే, సహకరించే మనస్తత్వమే జీవితంలో విజయాలను సాధించిపెడతాయి.

6. **నిరంతరం నేర్చుకుంటూ ఉండండి.** నేర్చుకోవటంలో, నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోవటంలో **మీతో మీరే పోటీపడి, గెలవటం అలవాటుచేసుకోండి.** మీకు మీరే పోటీపడ్డప్పుడే, మీకు మీరే సాటి అవుతారు. మేటి అవుతారు. **ఈ పోటీతత్వమే మీకు విజయాన్ని సాధించిపెడుతుంది. విజయసూత్రాల మూలస్థంబాలు "నిజాయితీ, నియమబద్ధమైన వ్యక్తిత్వం, నమ్మకం, విశ్వాస పాత్రమైన జీవనవిధానం, ధర్మబద్ధమైన ప్రవర్తన" ఈ విలువల పునాదులపై జీవితాన్ని కొనసాగిస్తే ప్రేమ, సుఖసంతోషాలు, భద్రత, చక్కని స్నేహాలు, శాంతి, ఆరోగ్యం, సంపద పొందగలుగుతారు.**

మీ విజయానికి కావలసినవ్యూహాన్ని మీరు రూపొందించండి. మనస్ఫూర్తిగా అమలుపరచండి. విజయాన్ని సొంతం చేసుకోండి. **మీ మంచిప్రయత్నాలన్నీ ఫలించాలని మీకు మా శుభకామన.**

4. మీరు మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోండి మిమ్మల్ని చూసి మీరే ఆనందించేలా జీవించండి

1. **మీరు ఆత్మవిశ్లేషణ చేసుకోండి.** ఈ ఆత్మపరిశీలనవలన బాధ్యతలు తెలుస్తాయి. మీ భవిష్యత్తుకు మీరే బాధ్యులని తెలుస్తుంది. బాధ్యతలు గుర్తెరిగినప్పుడు, పట్టుదలతో మరింతమెరుగ్గా పనిచేయడం అలవాటవుతుంది. ఆ అలవాటే విజయాన్ని సాధించిపెడుతుంది.

2. ప్రస్తుతం మీలోఉన్న అనేక **బలాలను, బలహీనతలను గుర్తించండి.** ఉన్నతమైన, విలువైన లక్ష్యాలను సాధించాలని నిర్ణయించుకోండి. అలాంటి బంగారుకలలు కనండి. ఉన్నతమైన, ఉపయోగకరమైన లక్ష్యాలను అవసరమైన కొత్త బలాలను కష్టపడి, ఇష్టపడి, సంపాదించుకోండి. కొత్తగా నేర్చుకున్న బలాలను ప్రస్తుతమున్న బలాలతో సమన్వయపరచి ఇంకా అభివృద్ధి పరచుకోండి. విజయసాధనకు 'సాధన' అవసరం అని గుర్తుపెట్టుకోండి. **బలాలను బలపర్చుకోవాలని మరువకండి.**

3. 'బలహీనతల' గురించి - అలవాటై పాతుకుపోయిన **బలహీనతలను బలహీనపరచండి.** అంటే, బలహీనతలను మరింతపెరగకుండా అదుపులో పెట్టడానికి, నియంత్రించి తగ్గించడానికి, క్రమేణా తొలగించడానికి, గట్టి ప్రయత్నం చేయండి. **కొత్తగా ఏ బలహీనతకు ఆహ్వానం పలక్కండి.**

4. ఎక్కడో పుట్టామని, ఏ చిన్నబడిలోనో చదువుకున్నామని, కుగ్రామాలనుండి వచ్చామని, అతి సాధారణమైన సాంఘిక నేపథ్యం కలిగి ఉన్నామని, సగటు మార్కులతోనే ప్రస్థావన సాగిందని,

ఆకట్టుకునేరూపురేఖలు లేవని, రంగు తక్కువని, ఎత్తు చాలదని- ఇంకా అనేకానేక, కొన్ని నిజమైన, మరికొన్ని ఊహించిన కారణాల పునాదులపై పెంచుకున్న ఆత్మన్యూనతాభావాన్ని విడనాడండి. **ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని మీరు తక్కువగా అంచనావేసుకోవద్దు.** ఇలానే, గొప్ప వారమని, ఉన్నత నేపథ్యాల నుండి వచ్చామని, అధికృతాభావం ఉన్నట్లయితే, విడనాడండి. అందరూ సమానమే అన్న భావంతో వ్యవహరిస్తే **మీకు మంచి స్నేహితులు దొరుకుతారు. మీరూ మంచిస్నేహితులు కాగలుగుతారు.**

5. తప్పులను తప్పులుగా భావించవద్దు. **తప్పులను గుణపాఠాలుగా స్వీకరించండి.** చేసిన తప్పులే చేస్తూ తప్పులు చేయడానికి అలవాటుపడకండి. తప్పులుచేయటం నుండి బయటపడండి. తప్పులను వదిలించుకోండి.

6. విమర్శ మానవ నైజం. ఎవరైనా మిమ్మల్ని విమర్శిస్తే అందులోని నిజానిజాలను శాంతంగా పరిశీలించి నిష్పక్షపాతంగా విశ్లేషించండి. ఎదుటివారు ఎత్తిచూపిన నిజమైన తప్పులను సరిదిద్దుకోండి.

7. **ఏ పనిచేసినా ఇంతకు ముందుకున్నా మెరుగ్గాచేసే ప్రయత్నంచెయ్యండి.** మిమ్మల్ని ఇతరులతో పోల్చుకున్నప్పుడు వారి విజయాలనుండి మీరు ప్రేరణ పొందాలి. అంతేతప్ప **అసూయ పడకండి.** మీకన్నామెరుగైన ఇతరులను చూసినపుడుగానీ లేదా గతంలో మీరే సాధించిన విజయాలతో సరిపోల్చుకున్నప్పుడుగానీ. మీరు నిరంతరం మీ శక్తిసామర్థ్యాలను అభివృద్ధి పరచుకుని మరింత మెరుగైన ఫలితాలను సాధించడం ముఖ్యం.

8. **మీరు చేయవలసిన పనులన్నింటికీ చక్కని కార్యాచరణ ప్రణాళికను తయారుచేసుకోండి.** అమలు చేయండి. ఇంగ్లీషులో M.A.P అనగా My action Plan మీ ప్రణాళిక గొప్పగా ఉండాలని, ప్రణాళికను తయారుచేయ్యడం ఆలస్యంచేయకండి. అసలంటూ ప్రణాళిక వేసుకున్నారా? అనేదే ముఖ్యం. మీ ప్రణాళికను అవసరాన్నిబట్టి, అమలుపరచడంలో వచ్చిన అనుభవాన్నిబట్టి, మార్పు చేయటాన్ని తప్పుగా భావించకూడదు. తయారుచేయబడిన ప్రణాళిక కన్నా ప్రణాళికారచన నేర్పించే పాఠాలే మరింత ముఖ్యమైనవి.

9. **మీ అనుభవాలన్నింటిని పద్ధతి ప్రకారం వ్రాసిపెట్టుకోవడం భవిష్యత్తులో చాలా మేలుచేస్తుంది.** మీ విజయాలు, అపజయాలు రెండింటిని గుర్తుపెట్టుకుని వ్రాసుకోండి. అడపాదడపా మీ రికార్డును తిరగవేయడం మంచి అలవాటు. గతం నేర్పిన అనుభవాలనుండి ఏ మేరకు నేర్చుకున్నామో, ఎలా కృషి చేసామో, ఏం సాధించామో పరిశీలనలో తెలుస్తుంది. మేల్కొని మరింత ఉత్సాహంతో చక్కటి భవిష్యత్ నిర్మాణానికి కావలసిన స్ఫూర్తిని పొందడం, కార్యాచరణ ప్రణాళికను తయారుచేసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

10. మీరు సాధించిన విజయాలు, మీరు విజయవంతంగా పూర్తిచేసిన పనులు,వివిధ సందర్భాలలో పొందిన అభినందనలు వ్రాసిపెట్టుకోండి. **ఎప్పుడైనా అధైర్యం కలిగినప్పుడు, మీపై మీకు అపనమ్మకం కలిగినప్పుడు, మీ ఉత్సాహం నీరుగారినపుడు, మీరు వ్రాసుకున్న విజయాల జాబితాను ప్రేమతో పరిశీలించండి. మీరుచక్కని ప్రేరణ తప్పకుండా పొందగలుగుతారు.** మీపై మీకు నమ్మకం పెరుగుతుంది.

11. ఏ సమయంలోనైనా, ఆ సమయంలో **చేస్తున్నపనిమీద ధ్యాసపెట్టండి. మీ ఏకాగ్రతా సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోండి. మీ జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధిపరచుకోండి.**

12. **మీరు ఇతరులపట్ల, వారి మంచి అభిరుచులపట్ల, అలవాట్లపట్ల ఆసక్తిని చూపండి.** ఇతరులు మీపై ఆసక్తికనపరచటానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది.

13. ప్రతి ఉదయం ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఆనందంతోలేవడానికి ప్రయత్నించండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. ఆహ్లాదకరమైన, ఉన్నతభావాలను స్ఫురణకుతెచ్చే సంగీతాన్ని వినడం అలవాటుచేసుకోండి. మరునటిరోజు చేయవలసినపనులను క్రితంరోజు రాత్రే వ్రాసిపెట్టుకోవడం అలవాటుచేసుకోండి. అలా ముందే వ్రాసి పెట్టుకున్న ఆనాటి పనుల జాబితాన్ని మరోసారి పరిశీలించి విజయసాధనకు సమాయత్తులవ్వండి.

14. **లక్ష్యాలు గొప్పవిగా, ఉన్నతంగా ఉండాలి నిజమే.** ఆ గొప్ప లక్ష్యాలనే అంచెలంచెలుగా సాధించటానికి అనుకూలమైన చిన్న చిన్న లక్ష్యాలుగా విభజించుకోవడంలో తప్పేమి లేదు. ఏ లక్ష్యాలు లేకుండా, ఏ కృషి జరపకుండా, ఏ విజయాన్ని సాధించకుండా ఉండటంకన్నా, గొప్ప లక్ష్యాలను అంచెలంచెలుగా విభజించి ఒక్కొక్క మెట్టు పైకెక్కి రావటం ఎంతో మిన్న, కొద్దిపాటిగానైనా మన గొప్పలక్ష్యంవైపు పయనిస్తున్నామని తృప్తి కలుగుతుంది.మనపై మనకు నమ్మకం పెరుగుతుంది.

15. ప్రతిరోజూ క్రమంతప్పకుండా కనీసం **15 నిమిషాలు పాటైనా చదవటంనేర్చుకోండి.** ఉన్నతమైన ఆలోచనలను, ఉదాత్తమైన ప్రేరణలను అందించే సాహిత్యాన్నిచదవండి. చదివినదానిని మననం చేసుకోండి. మీరు జీవిస్తున్న తీరును, మీ దినచర్యను, చేస్తున్న ప్రయత్నాలను, సాధించిన ఫలితాలను సమీక్షించుకోండి. ధ్యానం చేయడం అలవాటుచేసుకోండి. ధ్యానం మీకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

16. **ఉపయోగపడని, అపకారంచేసే ఆహారాన్ని తినే అలవాటును మానుకోండి.** సమతుల ఆహారాన్ని తినటం అలవాటుచేసుకోండి. వీలున్నంత ఎక్కువగా పరిశుభ్రమైన నీరుని త్రాగండి. నిద్రా సమయాలను పాటించటం మీ ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తుంది.

17. **పట్టు పట్టరాదు, పట్టుపడితే విడువరాదు.** గట్టిపట్టు అంటే ఎప్పటికీ, ఎన్నటికి, ఎప్పటికీ పట్టు విడువకుండా అనుకున్న లక్ష్యం సాధించేంతవరకు పట్టుదలను కలిగి ఉండండి. అపజయం శాశ్వతం కాదు. నిరుత్సాహం పడకుండా మరొక్కసారి, ప్రయత్నించండి. విజయం సాధించిన తరువాత విశ్రమించకండి. మరో ఉన్నత విజయంవైపు పయనించండి.

18. **ప్రతి మార్పు, రానున్న మరోమార్పుకు స్వాగతం చెబుతుంది.** మార్గం సుగమంచేస్తుంది. విజ్ఞాన్ని సాధ్యంచేస్తుంది. మార్పును స్వాగతించే లక్షణం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

19. **ఆశావహ ఆలోచన, ఆశావహ వైఖరి రెండూ ముఖ్యమైనవే.** మీ ఆలోచనలు, వైఖరులు ఆశావహదృక్పథం కలిగిన వ్యక్తులను ఆకట్టుకునేలా చేస్తాయి. నిరాశావాద వ్యక్తులను దూరం పెట్టండి. నిరాశనునింపే ఆలోచనలను, నకారాత్మక వైఖరులను తొలగించుకోండి.

20. **మీ కుటుంబమే మీకు నిజమైన గొప్ప బలం.** కుటుంబ సభ్యుల ప్రేమ, అప్యాయత, మీ నిజాయితీ జీవితంలో ఎటువంటి అవాంతరాలైనా ఎదుర్కొనే శక్తినిస్తుంది. అంటే **చక్కని 'షాక్ అబ్జార్బర్' లా పనిచేస్తుంది.** జీవితంలోని అటుపోటులను తట్టుకునే ధైర్యాన్నిస్తుంది. కుటుంబాన్ని ఎప్పుడూ నిర్లక్ష్యం

చేయకండి. ప్రేమమయమైన, ధర్మబద్ధమైన, బాధ్యతాయుతమైన జీవితమే కుటుంబానికి బలాన్నిస్తుంది.

21. **ఆధ్యాత్మికత మిమ్మల్ని బలోపేతంచేస్తుంది.** జీవితం అంటే ఏమిటి? దాని అర్థం ఏమిటి? మనం ఎలా జీవిస్తున్నాము? అనే అంశాలపై ఆలోచించి సరైన అవగాహనను పెంచుకోవటానికి కొంతసమయం క్రమంతప్పకుండా కేటాయించండి. మీరు ఎటువైపు పయనిస్తున్నారు? ఎలా అభివృద్ధి సాధిస్తున్నారు? ఏ విలువలను పాటిస్తున్నారు? అనే అంశాలను సమీక్షించుకోండి. అవసరమైతే ఇతరుల సూచనలనిపొందండి.

22. **ఎల్లప్పుడూ ఉత్తేజంగా, ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉండండి.** ఈ లక్షణాలు మీకు కావలసిన శక్తిని, చైతన్యాన్ని కలిగిస్తాయి. ఉత్సాహపూరితమైన ప్రయత్నాలు చెయ్యనిదే ఏ విజయమూ సాధ్యం కాదు.

23. **మీ గురించి మీకు ఎలాంటి అభిప్రాయముంది?** మీ గురించి మీ అభిప్రాయం మెరుగుయ్యేలా జీవించడం నేర్చుకోండి. ఈ ప్రయత్నంలో మీరు మరింత పరిపూర్ణమైన, అర్థవంతమైన, విజయవంతమైన జీవితాన్ని సాధిస్తారు.

24. **మీరు నలుగురితో నెగ్గుకువచ్చే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి పరచకోండి.** అందరితో చక్కటి సంబంధ బాంధవ్యాలు కలిగి ఉండండి. నలుగురితో కలిసి చక్కగాపనిచేసే సామర్థ్యం మీలో లేనట్లయితే ఎవ్వరూ మిమ్మల్ని ఆహ్వానించరు. అందరిచేత తృణీకరించబడితే నిరుత్సాహం నాలుగరెట్లు ఎక్కువ అవుతుంది. ఇతరులు సంతోషంగా మిమ్మల్ని తమ జట్టులోకి ఆహ్వానించే మంచి మనస్తత్వాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోండి. సత్ప్రవర్తనతో, చక్కని అనుయాయిగా మిమ్మల్ని మీరు తీర్చిదిద్దుకున్నప్పుడే తరువాతి కాలంలో గొప్ప నాయకుడు అయ్యే లక్షణాలు మిమ్మల్ని వరిస్తాయి.

25. **S.M.I.L.E-Self Motivated Initiative to Learn and Excel** ఇంగ్లీషులో చిరునవ్వుని ఒక పదంగా విశ్లేషిస్తే - మీకు మీరే చొరవతో, ప్రేరణతో నేర్చుకుంటూ, తద్వారా ఉన్నత విజయాలను పొందే లక్షణాలను ఆహ్వానించండి. ఈ స్ఫూర్తితో మీరు నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ , ప్రేరణను పొందుతూ ఇతరులకు ప్రేరణను కలిగిస్తూ జీవిస్తే విజయం సాధ్యమవుతుంది. మీ ఆత్మవిశ్వాసం ఇనుమడిస్తుంది.

5. ప్రేరణను పెంపొందించుకోవడం ఎలా...

1. **ఒక మంచిలక్ష్యంతో కృషిచేయండి.** గురిచూడక వదిలినబాణం వృధాఅయినట్లు, లక్ష్యంలేని పరిశ్రమ నిరుత్సాహాన్ని మిగులుస్తుంది. లక్ష్యసాధన ప్రేరణను కలిగిస్తుంది. మీ కార్యసాధనకి సహకరించని, మీ ప్రేరణను నీరుగార్చే అన్ని అంశాలను, అందరి వ్యక్తులను, వస్తువులను అలవాట్లను, విషయాలను దూరంగా ఉంచండి.

2. **నిరంతరం మిమ్మల్ని మీరు అభివృద్ధి పరచుకుంటూ ఉండండి.** ఈ ధ్యాసే మీకు ప్రేరణను కలిగిస్తుంది. మీపై మీకున్న నమ్మకం, విజయసాధనవల్ల మీలో పెరిగిన ఆత్మవిశ్వాసం, మీకు ప్రేరణను కలిగిస్తాయి.

3. **ఏకాగ్రతను అభివృద్ధిపరచుకోండి.** చెదరనిచూపు మనసుని చెదరనివ్వకుండా ఉంచుతుంది. ఏ విషయాన్నైనా అన్నికోణాలనుండి శ్రద్ధగా పరికించి నిర్ణయించే అలవాటును పెంచుకోండి.

4. **క్రమశిక్షణ స్ఫూర్తినిస్తుంది.** అంకితభావం ప్రేరణను కలిగిస్తుంది. పట్టువదలని తత్వం, పట్టుసడలి, పడిపోయే పరిస్థితి నుండి రక్షించే ప్రేరణనిస్తుంది.

5. ఏ పనైనా శ్రేష్ఠంగా, విజయవంతంగా పూర్తవ్వాలంటే కావలసింది కుతూహలం, చెయ్యాలనే ఉత్సాహం. **మీ ఉత్సాహమే మీకు ప్రేరణ.**

6. **మీ నమ్మకాలు, మీ విశ్వాసాలు మీకు ప్రేరణనిస్తాయి.** మీ చక్కటి కుటుంబవాతావరణం మీ ప్రేరణను ఇనుమడింపచేస్తుంది.

7. **లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవడం, దాని సాధనకు అవసరమైన విషయాలకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వడం, ప్రేరణనిస్తుంది.** అవసరమైన వాటిని వదిలివేయండి. ఉన్నదానిని పంచుకోవడం, మంచిని పెంచడం, అవసరమైనపుడు క్షమాగుణాన్ని అవలంబించడం కూడా ప్రేరణనుఇస్తాయి.

8. **మీకు మీరు స్ఫూర్తిని, ప్రేరణను పొందేలాజీవించండి.** మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోండి. మీ గురించి మీ ఎరుకయే మీ మంచి భవిష్యత్తుకు మీ పెట్టుబడి, బలమైన పునాది.

9. **మీ కలలు సాకారంచేసుకోవటానికి నిజాయితీ, కష్టపడిపనిచేసేమనస్తత్వం ముఖ్యం.** అలాగే వీలైనంత వరకు ఇతరులకి సహాయపడండి. ఉపకారం చేయకపోతే మానేయండి. కానీ అపకారం అసలు తలపెట్టవద్దు.

10.ఏ పనైనా న్యాయంగా, నిష్పక్షపాతంగా తగు శ్రద్ధతో చేయండి. శ్రద్ధ ప్రేరణను ఇస్తుంది.

11. **విజయం సాధించేవరకు విశ్రమించకండి.** మొదలు పెట్టిన పనిని ఎప్పుడూఆపకండి. ఒక ప్రయత్నం సఫలంకానందుకు నిరుత్సాహం పడకుండా, ప్రేరణను నీరుగారకుండా, పట్టుదల వదలకుండా, మరో ప్రయత్నంచేసి విజయం సాధించండి.

12. **విశ్వాసం ముఖ్యం, విశ్వాసం ఉన్నచోట ప్రేమ, ప్రేమ ఉన్నచోట విశ్వాసం పరస్పరం ప్రేరణను కలిగిస్తుంటాయి.** అందరినీ ప్రేమించడం అలవాటు చేసుకోండి. అందరికీ సాయపడటం అలవాటు చేసుకోండి. అందరినీ ప్రేమించ మన్నప్పుడు. ఆ అందరిలో మీరు చేరి ఉన్నారని, అందరికీ

జీవన విధానం : ఇతరులు సాధారణమైనవిషయాలతో ప్రమేయంపెట్టుకుని తమ జీవితాన్ని గడపనివ్వండి మీరూ అలానే ఎందుకుజీవించాలి? భిన్నంగా జీవించండి. ఉన్నతంగా జీవించండి. ఇతరులు స్వల్పవిషయాలకే స్పందిస్తూ అల్పవిషయాలకై వాదులాడుతూ జీవించనివ్వండి, మీరు భిన్నంగా జీవించండి. ఉన్నతంగా జీవించండి. ఇతరులు చిన్న గాయాలకు, పెద్దగా ఏడుస్తూ చిన్న అపజయాలకు తీవ్రంగా స్పందిస్తూ జీవిస్తారు. మీరు భిన్నంగా జీవించండి. ఉన్నతంగా జీవించండి. ఇతరులు తమ భవిష్యత్తును మరొకరిచేతిలో పెట్టి జీవించనివ్వండి. మీరు భిన్నంగా జీవించండి. ఉన్నతంగా జీవించండి. **జీవన విధానం అంటే విభిన్నంగా, ఉన్నతంగా జీవించే కళను పెంచుకోవడమే** కొందరు బాగా సంపాదించటం నేర్చుకుని ఉండవచ్చు కానీ బాగా జీవించటం నేర్చుకుని ఉండకపోవచ్చు. మీరు భిన్నంగా జీవించండి. ఉన్నతంగా జీవించండి. (జిమ్ రాన్ గారికి కృతజ్ఞతలతో...)

విజయాన్ని సొంతం చేసుకోవడం నేర్చుకోండి : నవ్వుతూ జీవించడం నేర్చుకోండి. తెలివైనవారి మన్ననలు పొందేలా జీవించండి. వారి హృదయాల అభిమానాన్ని చూరగొనేలా సంచరించండి. నిష్పక్షపాత విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందేలా జీవించండి. స్నేహంచేసి, ద్రోహంచేసే దొంగస్నేహితుల మోసాలను తట్టుకునేలా జీవించండి. అందాన్ని ఆస్వాదిస్తూ జీవించండి. ఇతరులలో మంచిని అన్వేషించి ఆదరిస్తూ జీవించండి. మీ కారణంగా ఈ ప్రపంచంలో ఒక ఆరోగ్యవంతమైన శిశువు, పరిమళించే పచ్చదనం, సరిదిద్దబడిన ఒక సాంఘిక అన్యాయం. **ఇలా మీ కారణంగా రవ్వంతైనా ప్రపంచంమెరుగుపడేలా జీవించండి. మీ జీవితంవల్ల ఒక్కరైనా స్ఫూర్తిని పొందేలా, నిస్పృహల కొలిమినుండి బయటపడేలా జీవించగలిగారని, తెలుసుకొనేలా జీవించండి.** విజయంఅంటే ఇది. **- ఆర్.డబ్ల్యు ఎమెర్సన్ గారి ఆంగ్ల కవితకు స్వేచ్ఛానుసరణ**

సాయపడమన్నప్పుడు, ఆ అందరిలో మీరు ఇమిడి ఉన్నారని, మీరు గమనించినపుడు మీరు మంచి ప్రేరణను పొందగలుగుతారు. పొందిన ప్రేరణను పదిలంగా పెంపొందించు కోగలుగుతారు.

13. **చైతన్యవంతమైన జీవితం మీ ప్రేరణను "నిలుపుతుంది", 'కాపాడుతుంది'.**

14. **అబద్ధాలు చెప్పడం మానండి. మోసం చెయ్యకండి. మీకు చెందని దానికై ఆశించకండి. ధర్మబద్ధమైన జీవన విధానాన్ని అలవరచుకోండి.**

15. మీరు ఎప్పుడూ కొత్త ఆలోచనలను ఆహ్వానించండి. ప్రయోగశీలత్వాన్ని అలవరచుకోండి. పక్షపాత ధోరణులను విడనాడండి.

16. **నిరంతర సాధన, నిరంతర అభివృద్ధి నిజమైన ప్రేరణనిస్తాయి.**

17. **ప్రతి అంశంలోనూ నాణ్యతపై దృష్టి, ఉన్నత స్థాయికై కృషి, ప్రేరణ నిస్తాయి.** నిర్మాణాత్మకమైన విమర్శ, నిజమైన అన్వేషణాదృష్టితో అడిగిన ప్రశ్నలు ప్రేరణనిస్తాయి.

18. **నిరంతర అధ్యయనం,** అధ్యయనంలోని అంశాలను అన్వయించుకోవడం, నమ్మకాలను బలోపేతం చేసుకోవడం, సమీక్షించుకోవడం, ఒక నూతనోత్తేజాన్ని కలిగిస్తాయి. మీ ఆలోచనలో, మాటలో, చేతలో తొణికిసలాడే ఉత్సాహం మీ వ్యక్తిత్వ కిరణాలను, నలుదిక్కులా ప్రసరింపజేసినప్పుడు ఆ ప్రతిస్పందనలు మీకు ప్రేరణను ఇస్తాయి.

19. **మీరు వాయిదావేసే మనస్తత్వాన్ని నిర్మోహమాటంగా వాయిదా వేయండి,** అంటే వదిలించుకోండి. విజయాన్ని సాధించిపెట్టే వైఖరులను ఆహ్వానించండి. వాయిదావేయకపోవడం పట్టుదలను పెంచుతుంది. పెరిగిన పట్టుదల విజయాన్ని సాధించిపెడుతుంది. సాధించిన విజయం మరింత ప్రేరణనిస్తుంది.

20. **మీ భవిష్యత్తు ఇంకెవరి చేతిలోనోలేదు. మీ చేతుల్లోనే ఉంది. మీ చేతల్లోనే ఉంది. అంటే మీలోనే ఉంది. మంచి భవిష్యత్తును సాధించటం ఎవ్వరికైనా సంభవమే. మంచి భవిష్యత్తుకు మంచి ప్రేరణలే పునాదులు.**

21. **మిమ్మల్ని మీరు బాగా అర్థం చేసుకోండి.అప్పుడు మీకు ఇతరులు మరింతబాగా అర్థం**

అవుతారు. అర్థవంతమైన మానవసంబంధాల చక్కని ప్రేరణలు కలిగిస్తాయి.

22. **మీరు నమ్ముకున్న విలువలను వదలకండి.** మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తు చేసుకుని విలువలకు విలువ ఇవ్వండి. భవిష్యత్‌దర్శనం చేయండి. అది మీ కలల సాకారానికి కావలసిన ప్రేరణనిస్తుంది.

23. **శ్రమ సంపదను సృష్టిస్తుంది. శ్రమ అద్భుతాలని ఆవిష్కరిస్తుంది.** శ్రమపడకుండా విచారపడుతూ వూరకుండిపోతే ఉన్న సంపద తరిగిపోతుంది. అవకాశాలు కనుమరుగవుతాయి. అదృష్టాలు అదృశ్యమవుతాయి. అందుకే **చక్కని శ్రమయే సరియైన** ప్రేరణ అని గమనించండి.

24. సత్ఫలితాలనిచ్చే మీ కృషిని మరింత ముమ్మరంచేయండి. ముమ్మరమైన కృషి ప్రేరణనిస్తుంది.

25. **మీరు సామాన్యులా? కాదు. మీకో ప్రత్యేకమైన వ్యక్తిత్వం ఉంది.** దాన్ని పెంపొందించుకోవాలనే ప్రేరణ పొందండి. మీరు అభివృద్ధి చెందగలరనే సత్యాన్ని నిరూపించండి. మీరు, మీ వాళ్ళు, మీ భవిష్యత్తుపై పెట్టుకున్న ఆశలను వమ్ము చేయకూడదనే మీ విశ్వాసమే మీకు ప్రేరణ. నిరంతర నిత్యనూతన ఉత్సాహంతో జరుపబడే కృషి ప్రేరణనిస్తుంది.

26. **మీ లక్ష్యంవైపు తొలిఅడుగు వేయడం మొదలుపెట్టండి. పట్టుదల, పరిశ్రమ, ప్రగతి - ఇవే నిజమైన ప్రేరణనిస్తాయి.**

6. లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకోవటం మిమ్మల్ని విజయం వైపు నడిపిస్తుంది

లక్ష్యాలు ఎందుకు?

మీ లక్ష్యం మీ మార్గాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. ఈ దిశానిర్దేశం మీ జీవితంలోని అన్ని రంగాలకు వర్తిస్తుంది. మీ వ్యక్తిగతజీవితానికి, లౌకికపరమైన వ్యవహారాలకి, ఉద్యోగసంబంధ విషయాలకు ఇది అది అని అననేల? **అన్ని విషయాలకు, ఆధ్యాత్మికత విషయంతో సహా, లక్ష్యాలనిర్ధారణ విజయసాధనకు ఎంతో అవసరం.**

లక్ష్యాలనిర్దేశన జీవితానికి ఒక ప్రయోజనాన్ని, ముందుకుసాగటానికి కావలసిన ప్రేరణను సమకూరుస్తాయి. ఉదయం తొందరగాలేవటానికి, రాత్రి ఎక్కువసేపు మేల్కొని పనిచేయడానికి, కావలసిన ప్రేరణను అందిస్తుంది.

లక్ష్యనిర్ణయం అంటే చేరదలచిన గమ్యస్థానాన్ని నిర్ణయించుకోవటమే! ఆ గమ్యం పయనించవలసిన దిశను సూచిస్తుంది. లక్ష్యాలు కలిగివుండటంవలన గమ్యాన్ని దారితప్పకుండా తొందరగా చేరుకునేందుకు ఉపయోగపడే 'రోడ్‌మ్యాప్'లా సహాయ పడతాయి.

లక్ష్యాలను ఎలా నిర్దేశించుకోవాలి?

మొదటగా కలలు కనండి. మంచి కలలు కనండి. గొప్ప కలలు కనండి. మీరు ఏమేమి కోరుకుంటున్నారో వాటినన్నింటిగురించి కలలు కనండి. అమాయకమైన పసిహృదయం నిశ్శంకోచంగా కనే కలల్లా మీరు కలలుగనండి. ఆ కలలకి పరిమితులు విధించకండి. ప్రశ్నలు వేసుకోకండి. సంశయాలకి,

చర్చలకి తావు ఇవ్వకండి. **ఈ తొలిదశలో కేవలం గొప్పగా ఆలోచించండి.** కలలు కనండి. చర్చలకు, విమర్శనాత్మక, తులనాత్మక, సమీక్షలకు ఇప్పుడే తావివ్వకుండా మీ ఆలోచనలన్నింటిని వ్రాసిపెట్టుకోండి. ఈ మేధోమథనం మీ కలలజాబితా తయారుచేయడానికి మాత్రమే అని గమనించండి. మీ కలలు, ఆలోచనలు కాగితం మీద రూపుదిద్దుకోనివ్వండి. ఇప్పుడు, అలా తయారుచేయబడ్డ **కలలజాబితాని జాగ్రత్తగా సమీక్షించి,** సాధ్యాసాధ్యాలను నిర్ణయించి, ప్రాధాన్యతలను బేరీజువేసుకుని, అమలుచేయడానికి ముందు కావలసిన ఆలోచనలతో సమాయత్తమవడానికి ఇది సరియైన సమయం. ఈ దశలో మీ కలలజాబితా సమీక్షకు, పున:నిర్ణయానికి, మరింతస్పష్టమైనరీతిలో, పదాలపొందికతో, పున:నిర్ధారణకు అవకాశం ఇవ్వటంవలన **మరింత అవగాహన ఏర్పడుతుంది.** ఇప్పుడు మీ స్వప్నాన్ని నిర్వచించండి. మీ స్వప్నం ఎందుకని ప్రధానమైనదో **ఆ స్వప్నసాకారం ఎందుకు మీ జీవితలక్ష్యమో స్పష్టంగా వ్రాయండి.**

మీ కలలజాబితాలో ఒకటికన్నా ఎక్కువ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకున్నట్లయితే, వాటి గురించి విడివిడిగా వేరు వేరు కాగితాలపై వ్రాసి పెట్టుకోండి.

వ్రాసుకున్న ప్రతిలక్ష్యాన్ని చాలా వివరంగా, స్పష్టంగా, సమగ్రంగా, నిర్దిష్టంగా వివరించండి. లక్ష్యాన్ని పూర్తిచేయడానికి కాలవ్యవధిని స్పష్టంగా నిర్ణయించండి. మీ లక్ష్యాన్ని ఏకధాటిన సాధించ దలచుకున్నారా? అంటే, మిగిలిన లక్ష్యాలను పక్కనపెట్టి ఈ ఒక్క లక్ష్యసాధనకే మీ సర్వశక్తియుక్తులను కేంద్రీకరించి కృషి చేయదలచుకున్నారా? అనే విషయం నిర్ణయించుకోండి. ఒక్కోసారి ఇలా ఏకబిగిన కాకుండా, అంచెలంచెలుగా సాధించటాన్నికూడా నిర్ణయించవచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాలలో అంచెలంచెలుగా నిర్ణయించిన ప్రతిదశకు, స్పష్టమైన, సాధ్యమైన గడువులను నిర్ణయించండి. **ప్రతి లక్ష్యానికి, లక్ష్యంలోని ప్రతి దశకు గడువులు నిర్ణయించకపోతే తగినంత ప్రేరణను పొందలేరు.**

మీ లక్ష్యాన్ని సకారాత్మకంగా వ్రాసుకోండి. నకారాత్మకంగా వ్రాసుకోవద్దు. మీరు బలంగా కోరుకుంటున్నవాటినే మీ లక్ష్యాలుగా భావించండి. మీ తరపున ఇతరులు అనుకుంటున్న వాటిని, మీరు స్వయంగా మనస్ఫూర్తిగా అంగీకరిస్తేతప్ప మీ లక్ష్యాలుగా స్వీకరించకండి. మీ లక్ష్యం వినడానికి బాగుందని, ఇతరులు మెచ్చుకుంటారు అని కాకుండా, నిజంగా మీరు తప్పకుండా సాధించాలి అని అనుకున్న లక్ష్యాన్ని మాత్రమే తీసుకోండి. మీ లక్ష్యాలు మీరు నమ్మినవిలువలకు అనుగుణమైనవిగా ఉండేలా చూడండి. మీ లక్ష్యాలలో పరస్పరవైరుధ్యం లేకుండా జాగ్రత్త పడండి.

మీ దీర్ఘకాలికలక్ష్యాలను, చిన్న చిన్న స్వల్పకాలికలక్ష్యాలుగా విభజించుకుని ప్రతిదశకు విడివిడిగా కాలపరిమితి నిర్ణయించుకుంటే, మీ లక్ష్యాన్ని ఎంతమేరకు అనుకున్నవ్యవధిలో సాధించారా? ఇంకా ఎంత సాధించాలి? అనే సమీక్ష చేయడానికి దోహదపడుతుంది. కార్యాచరణ ప్రణాళికలో కావలసిన మార్పులను, చేర్పులను చేయటం సాధ్యమవుతుంది.

లక్ష్యసాధనకి వ్యూహ రచన

మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో ఎవరైనా ప్రోత్సహిస్తారు. సహాయంచేస్తారు. అని మీకు నమ్మకముంటే తప్ప ఇతరులెవ్వరికీ మీ లక్ష్యాలగురించి తెలియపరచకండి. **ఒక సమయం వరకు మీ లక్ష్యాలను రహస్యంగా**

ఉంచండి. అనవసరంగా అందరికీ దండోరావేయకండి. కొన్నిసార్లు, కొందరు మిత్రులు చేసే విమర్శలు, కొందరు కుటుంబసభ్యుల నకారాత్మక వైఖరి, తోటివారల విమర్శ, మిమ్మల్ని నీరుగార్చేలా చేయవచ్చు. వీటినన్నింటినీ తట్టుకోవటానికి, **మీ మనస్సులో ఉన్న మీ సకారాత్మక ఆలోచనలే రక్షగా ఉపయోగపడతాయి.** మీరు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు మీ లక్ష్యాలగురించి మీ కృషి గురించి, మీలో మీరు మాట్లాడుకుంటున్నప్పుడు, మీ ఆలోచనలపై నకారాత్మక ధోరణులు కలిగిన ఇతరుల ప్రభావం పడకుండా జాగ్రత్తపడండి. మీ లక్ష్యాలు మరీచిన్నవి కాకుండా, మీకు ప్రేరణ కలిగించి, శ్రమపడి ఒక సవాలుగా తీసుకుని సాధించేటట్టుగా ఉండాలి. **మీ కులాసా పరిధి (కంఫర్ట్ జోన్) నుంచి ఛేదించుకుని సవాళ్ళ పరిధి (ఛాలెంజ్ జోన్)లోకి చొచ్చుకు పోయేందుకు తగిన ప్రేరణ కలిగించేలా మీ లక్ష్యాలు ఉన్నతమైనవై వుండాలి.**

మీ లక్ష్యనిర్దేశన చేసుకునేటప్పుడు ప్రతిలక్ష్యాన్ని వివరంగా విపులంగా, నిర్ధారించండి. ప్రతి లక్ష్యం గురించి ఆలోచించి, దానిని ఏవిధంగా సాధించాలి, సాధనకు కావలసిన సంబారాలు ఏవి, ఎప్పుడు, ఎలా దొరుకుతాయి అనే సంబంధిత ప్రశ్నలపరంపర, లక్ష్యాలను మరింతగా వివరించటానికి తోడ్పడతాయి. **ఇలా ఏర్పడిన స్పష్టత లక్ష్యాలదర్శనానికి, వాటి సాధనకై తగిన కార్యాచరణ ప్రణాళికలరచనకు ఉపయోగపడుతుంది.** లక్ష్యాలదర్శనంలో ఏర్పడిన స్పష్టత మీ చేతన (కాన్షస్), అంత:చేతన (సబ్ కాన్షస్)లకు తగిన ప్రేరణకల్పించి మిమ్మల్ని కార్యసాధకులుగా తీర్చిదిద్దుతుంది. తద్వారా ఏ విధమైన నిరాశావాదాన్ని దరిచేరనీయక ఆశావాదంపై మొగ్గు చూపుతారు.

భావోద్వేగాల అనుభవాల్ని అస్వాదించండి. ఫీలవ్వండి. **మీ ఆలోచనలను కదపండి, కుదపండి, ఉత్తేజ పరచండి.** మీ లక్ష్యం మీరెందుకు సాధించాలో, తదేక్ష దీక్షతో ఎందుకు సాధించాలో, సాధించలేకపోతే మీరు మీ జీవితంలోఎంత ప్రధానమైనభాగాన్ని కోల్పోతారో- **ఉద్విగ్నభరితంగా ఆలోచించగలిగినపుడు మీ లక్ష్యసాధనకృషిలో మీరు లీనమవుతారు.** అలా లీనం కాలేనప్పుడు అంకితభావంలో లోపం ఏర్పడుతుంది. ఈ స్పష్టతనే, లక్ష్యాన్ని సాధించిన తరువాత మీలో ఇనుమడించే మీ ఆత్మగౌరవమే లక్ష్యసాధనకు కావలసిన క్రమశిక్షణను ఏర్పరస్తుంది. మీరు లక్ష్యసాధనకై చేయవలసిన త్యాగాలకు మిమ్మల్ని సమాయత్త పరుస్తుంది. లక్ష్యాలను ఏ మేరకు సాధించారనే విషయాన్ని **నిరంతరం సమీక్షించుకుంటూ ఉండండి.** నిర్ణయించు

ఆలోచనలు : ఏదైనా పొందాలనుకుంటే, తప్పనిసరిగా అన్వేషించాలి. మంచిఆలోచనలు కొంచెం అరుదుగానేవస్తాయి. మంచిఆలోచనలు అందిపుచ్చుకునే వాతావరణాన్ని మనమే సృష్టించుకోవాలి. **కొన్ని భావాలు, / ఆలోచనలు, జీవితాన్ని సమూలంగామార్చివేసే ప్రభావాన్ని కలిగిఉంటాయి. ఒక్కోసారి మీక్కావలసిందల్లా మరో బలమైన ఆలోచన; అది మీకిచ్చే ప్రేరణ.** ఒక్కోసారి మంచి ఆలోచన, కొంచెం అస్పష్టంగా తోచవచ్చు. ఇలా ఒక క్రొత్త భావం స్ఫురించినపుడు మన మనోఫలకంపై ఆ ఆలోచనను సరిగ్గా అంచనావేసుకుని దాని విలువను, ప్రభావాన్ని లెక్కకట్టాలి. తొందర పడకూడదు. **విజయ రహస్యాలలో ఒకటి, స్ఫూర్తిసహితంగావచ్చిన ఆలోచన. మీ భవిష్యత్తును చక్కగా నిర్మించుకోవటానికి మీరు మంచిభావాల/ ఆలోచనల సేకరణకర్తగా రూపుదిద్దుకోవటం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.** ఇది విజయం సాధించదలచుకున్నవారు గుర్తుంచుకుని చేయవలసిన హోంవర్క్

(జిమ్ రాన్ గారికి కృతజ్ఞతలతో)

కున్న కార్యాచరణ ప్రణాళికను స్థిరంగా అమలుపరచండి. మధ్యలో అనేక సర్దుబాట్లు అవసరం కావచ్చు. మీరు వనరుత్తేజితులయ్యేలా చేర్పులు అవసరం కావచ్చు. వాటిని ఆహ్వానించండి. మీ లక్ష్యనిర్ణయంలో లక్ష్యాన్ని తక్కువగా అంచనా వేయడంగానే లేదా మీ శక్తి సామర్థ్యాలను ఎక్కువగా అంచనా వేసుకోవడం గానీ జరిగినట్లు బయటపడినప్పుడు, వివిధ అంశాల పున:సమీక్ష అవసరం అవుతుంది. అలాంటి సందర్భాలలో ఏ అంశాలు దోహదపడ్డాయో, ఏఏ అంశాలు దోహద పడకుండా అడ్డుపడ్డాయో తెలిసివస్తుంది. అంచనాలలోని తప్పొప్పులు బయటపడతాయి. ఏది మెరుగ్గాపనిచేస్తుందో తెలియవస్తుంది. **ఒక్క కాంతికిరణం చీకటిని పటాపంచలు చేసినట్లు ఒక చిన్న దిద్దుబాటు గొప్ప సత్ఫలితాల్ని ఇవ్వవచ్చు.**

లక్ష్యసాధనకృషిలో మీరు నిర్ణయిం చేస్తున్న ప్రతిసారి మీకు మీరే ఈ ప్రశ్న వేసుకోండి. **"ఈ నా నిర్ణయం గమ్యానికి చేరువగాచేరుస్తుందా, లేక గమ్యానికి దూరంగా నెట్టివేస్తుందా?"** మీ సమాధానం దగ్గరగా అనివస్తే, మీరు సరైన నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు. అలా కాకుండా, లేదు, అని మీ సమాధానమైతే పున:పరిశీలన చేసుకోండి. మీరేం చేయాలో మీకే తెలిసివస్తుంది. **క్రమంతప్పకుండా మీ నమ్మకాన్ని పెంపొందించేటట్లు, మీ విశ్వాసాన్ని బలోపేతంచేసేటట్లు, పున:పున: ప్రేరణలు అవసరం అవుతాయి.** ప్రతి ఉదయం,ప్రతి రాత్రి మీ లక్ష్యాలను సమీక్షించుకోవడం ద్వారా సరైన దారిలో ముందుకుసాగుతున్నారా? లేక, మీ ప్రయాణం పట్టాలుతప్పిన బండిలా సాగుతోందా? అన్న విషయం మీకు తెలుస్తుంది.

లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోవడంవల్ల అలసత్వం. వాయిదావేసే మనస్తత్వం. ఏవో సాకులు చూపించి బద్ధకించేతత్వం దూరమవుతాయి. ఏదైనా సాధించాలనుకుంటే కార్యాచరణ ప్రారంభించటం మినహా మరోమార్గం లేదు. **ప్రణాళికాబద్ధంగా ఈ రోజు ఇంతపని చెయ్యాలని నిర్ణయించుకుని ముందుకు సాగుతారు కనుక మీ లక్ష్యానికి చేరువవుతారు.** తయారుచేసుకున్న ప్రణాళికలు తమకు తాముగా మీరు పూనుకుని అమలుపరచినప్పుడుతప్ప మిమ్మల్ని ముందుకు తీసుకువెళ్ళలేవు. **మీరువేసే ప్రతిఅడుగు మిమ్మల్ని మీ గమ్యానికి మరోమెట్టు దగ్గరగా చేరుస్తుందని గమనించండి.** మీ సామర్థ్యస్థాయి అధికమవుతుంది. జీవితం యొక్క లక్ష్యం విశదమవుతుంది. మనస్సును నియంత్రించుకోవడం తేలికవుతుంది. క్రమశిక్షణ సాధ్యమవుతుంది. అమలుపరచిన కార్యాచరణ ప్రణాళికలు మీ లక్ష్యాలను సాధించిపెట్టి మీ భవిష్యత్తును సృష్టిస్తాయి. సకారాత్మకశక్తుల ఆకర్షణా బలం అవగతమవుతుంది. మీరు మరింత హెచ్చరికగా, మెలకువగా జీవిస్తారు. ఈ స్థితిలో ఒక ఆయస్కాంతంలో మీకు ఉపయోగపడే అవకాశాలనుగానీ, సమాచారాలనుగానీ, ఆకర్షించుకుని మరింతవేగంగా మీ లక్ష్యాలను సాధించేసామర్థ్యాన్ని సొంతం చేసుకుంటారు. అనగా **లక్ష్యనిర్దేశన వల్ల ప్రేరణ, ఆసక్తి పెరిగి మీ కాలాన్ని సద్వినియోగపరచుకుంటూ, మీ నైపుణ్యాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకుంటూ విజయాన్నిసాధిస్తారు. జీవితంలోని** మాధుర్యాన్నిపొందుతారు.

విజయం గురించి ఉన్న కొన్ని అపోహల సాలెగూడులను తొలగించండి.

1. కొందరు తమ నేపథ్యం దృష్ట్యా, చదువులో సాధించిన ఫలితాల దృష్ట్యా విజయం సాధించలేమని అనుకుంటూవుంటారు.

ఎవరైనా విజయం సాధించగలరు. ముందుగా గాఢంగా కోరుకోవాలి మనస్ఫూర్తిగా విశ్వసించాలి, ప్రణాళికాబద్ధమైన ఆచరణను పట్టుదలతో కొనసాగించాలి. ఏం చేస్తే సాధించగలరో ఆ ప్రయత్నాలను ప్రారంభించాలి. ఇలాచేస్తే ఎవరైనాసరే విజయాన్ని సాధించగలరు. కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం.

2. విజయాన్ని సాధించగలవారు తప్పులు చెయ్యనేచెయ్యరు. విజయాన్ని సాధించగలవారు సైతం, మనందరిలాగానే తప్పులు చేస్తేచెయ్యవచ్చుకానీ, వారు తప్పులను **సరిదిద్దుకుంటారు.** చేసిన తప్పులను మళ్ళీ చేయరు. నిరంతర దిద్దుబాటు వారిని విజయంపథంవైపు నడిపిస్తుంది.

3. వారానికి ఉన్న 168 గంటల్లో కనీసం (80,90..) పనిచేయగలిగితేతప్ప విజయాన్ని పొందలేరు. మనం ఎన్నిగంటలు పనిచేసాము అనే దానికన్నా ఎలా చేసాము. **సరైన పనులు చేసామా, సరిగ్గా చేసామా అనే విషయాలు నిర్ణయాత్మకమవుతాయి.**

4. ఖచ్చితమైన నియమాల్ని, సూత్రాలను అమలు పరిస్తేనే విజయం వరిస్తుంది.

నియమాలు, సూత్రాలు ఎవరు ఏర్పాటుచేసారు? ప్రతి పరిస్థితిలోను ప్రత్యేకత ఉండవచ్చు. కొన్ని సందార్భాలలో సూత్రాలను పాటించవలసిన అవసరం ఉండవచ్చు. ఇతర సందర్భాలలో మీకై మీరు పూనుకుని ప్రత్యేక సూత్రాలను, నియమాలను నిర్ణయించవలసిన అవసరం ఏర్పడవచ్చు.

5. మీ ప్రయత్నంలో మీరింకెవరి సహాయ, సహకారాలైనా స్వీకరిస్తే అది మీ విజయం కింద పరిగణించకూడదు.

విజయసాధన శూన్యంలో సాధ్యమా? **మీ విజయానికి దోహదపడేవారి సహాయం స్వీకరించడంలో ఏ మాత్రమూ సంశయించవద్దు.** అలా మంచివారికి సహాయపడేవారు ఎందరో ఉంటారు.

6. విజయం పొందాలంటే చాలా చాలా అదృష్టం ఉండటం తప్పనిసరా?

బహుశ: విజయం సాధించటానికి **"కొంత అదృష్టం అవసరమే కావచ్చు, కానీ ఆ కొంత అదృష్టంకన్నా ఎన్నో రెట్లు మిన్నగా** కష్టపడి పనిచేసే మనస్తత్వం. తదేకదీక్షతో కృషి చేసే ఏకాగ్రత, క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, విజ్ఞానం, కళాకౌశలమే, నైపుణ్యాలను సార్థకంగా అమలుచేసే సామర్థ్యం తప్పనిసరిగా అవసరం అవుతాయి.

7. చాలా డబ్బు సంపాదిస్తేనే అది విజయంకింద పరిగణించాలా?

విజయం అనేది అనేక అంశాలకి వర్తిస్తుంది. డబ్బు కేవలం అందులో ఒక్క అంశం మాత్రమే. **డబ్బు ప్రధానమైనదీ కాదు, ప్రప్రథమైనదీ కాదు.**

8. అందరికీ తెలిసొచ్చినప్పుడే అది విజయంగా పరిగణించాలా?

మీరు ఎక్కువడబ్బు సంపాదించవచ్చు. ఎంతోమందిచేత మీరు సాధించినవిజయానికి ఎన్నో ప్రశంసలు పొందవచ్చు. కానీ, మీ ఒక్కరికి మాత్రమే తెలిసినంత మాత్రాన మీ నిజమైన విజయం, విజయం కాకుండా ఉంటుందా- గుర్తింపులకోసం వెంపర్లాడనక్కరలేదు.

7. "నేను ఏమి తెలుసుకున్నానంటే..."

(అజ్ఞాత రచయితకు కృతజ్ఞతలతో)

1. ఇతరులు మిమ్మల్ని ప్రేమించేటట్లు మీరు బలవంతపెట్టలేరు. **మీరు చేయగలిగిందల్లా ప్రేమతత్వ పరమార్థాన్ని మీ హృదయంలో ఆవిష్కరించుకుని ప్రేమాస్పదవ్యక్తిగా పరిణతి చెందటమే.** అప్పుడు, మిమ్మల్ని ప్రేమించటం అన్నది బాధ్యత అవుతుంది. ఎందుకంటే, మీలో అందరినీ ప్రేమించేతత్వం జాగృతమవుతుంది కనుక ఎవ్వరినీ ద్వేషించలేరు కనుక – ద్వేషించనివారిని ఇతరులు ద్వేషించలేరు కనుక, ప్రేమించటం మినహా మరో ప్రత్యామ్నాయం లేదు కనుక.

2. ఒక్కోసారి కొందరి గురించి ఎంత శ్రద్ధచూపినా, ఆప్యాయత కురిపించినా వారు మీ గురించి పట్టించుకోకుండా ఉండిపోతారు.

3. ఇద్దరిమధ్య నమ్మకం అనేది పెరగడానికి చాలాసంవత్సరాలు పడుతుంది. కానీ, ఆ పరస్పర నమ్మకం చెదిరిపోవటం క్షణాల్లో జరుగుతుంది. **నమ్మకాన్ని ఎంతో జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి.**

4. మీకు జీవితంలో ఏమేమి సంపదలున్నాయి అనే దానికన్నా మీ జీవితంలో మీకు తోడుగా ఎవరెవరు ఉన్నారు, అనేదే ప్రముఖమైన విషయం.

5. పై మెరుగులు, అందచందాలు కొద్దిసేపు, బహుశా ఓ 15 నిమిషాలు ఇతరులను ఆకట్టుకొనేందుకు ఉపయోగపడవచ్చు. కానీ, ఆ తర్వాత **ఆ ఆకర్షణని నిలుపుకోవటానికి, పెంపొందించుకోవటానికి, మీకు ఉపయోగపడేది మీ వ్యక్తిత్వం, మీ మంచితనం, మీ తెలివితేటలు.**

6. ఇతరులుచేసిన గొప్పపనులతో మీ పనులను సరిపోల్చుకోవటంకన్నా మీ పనులను మీరు అత్యంత ఉన్నతంగా చేయగలిగిన మీ సామర్థ్యంతో పోల్చుకోవటం మంచిది.

7. **ఎవరికైనా వారి జీవితంలో "ఏం జరిగింది"? అనే దానికన్నా, వారు ఆ జరిగినదానికి వారెలా ప్రతిస్పందించారు. ఎలా స్వీకరించారు, ఎలా ప్రవర్తించారు, ఎలా మలచుకున్నారు, ఎలా ఉపయోగించుకుని పైకి వచ్చారు అన్నదే ముఖ్యం.**

8. ఎంత సన్నగా, పలుచగా కోసినప్పటికీ, ఆ పలుచనివాటికి ఒకవైపే ఉండటం అసంభవం. రెండువైపులు (ఉపరితలాలు) తప్పనిసరిగా ఉంటాయన్నదే సత్యం – **అనేకవిషయాలలో మరో పార్శ్వం అంటూ (మనం అనుకుంటున్న దానికి భిన్నంగా) ఉండవచ్చును, అనే సత్యాన్ని గుర్తుంచుకోవటం మంచిది కదా!**

9. మీరు ప్రేమించేవారితో ఎల్లప్పుడూ ప్రేమపూర్వకంగా మాట్లాడండి. ప్రేమపూరిత వాక్కులతోనే వీడ్కోలుతీసుకోండి.

10. మీరు ముందుకు ఇకసాగలేను, మరొక్క అడుగు సైతం వెయ్యలేను అని మీరనుకున్న తరువాత కూడా, **ఎన్నోసార్లు, మరింతముందుకు పోగలిగేసామర్థ్యం మీలో ఉందని గ్రహిస్తారు.** ఈ గ్రహింపు ఉన్నప్పుడు విశ్రమించకపట్టేపట్టు మీ విజయానికి ఊతమిస్తుంది.

11. పరిణామాలతో నిమిత్తంలేకుండా అంటే అవి ఏవైనా, ఎలాంటివైనా భయపడకుండా, ఎప్పుడు ఏది చెయ్యాలో, ఎలా చెయ్యాలో, కేవలం పనిపై ధ్యాసతో చేపట్టిన పనిని సక్రమంగా చేయడంపైనే తమదృష్టిని కేంద్రీకరించేవారే మంచినాయకులవుతారు.

12. కొంతమంది మిమ్మల్ని అమితంగా ప్రేమిస్తూవుండవచ్చు. కానీ ఆ ప్రేమను మీకు స్పష్టంగా తెలిసేలా వ్యక్తం చెయ్యలేకపోవచ్చు.

13. ఒక్కోసారి మీకు కోపంతెచ్చుకునే హక్కు ఉండవచ్చు. కానీ, ఆ కోపంతో క్రూరంగా ప్రవర్తించే హక్కు మీకు వుండనేవుండదు.

14. నిజమైన స్నేహం దూరాభారాలతో నిమిత్తం లేకుండా క్రమంగా పెరుగుతూ ఉంటుంది. నిజమైన ప్రేమ విషయంలో కూడా ఇదే వర్తిస్తుంది.

15. మిమ్మల్ని ప్రేమించే/అభిమానించే వారిలో కొంతమంది మీరనుకున్నట్లుగా ప్రేమించ/అభిమానించలేకపోవచ్చు. కానీ, వారి సామర్థ్యంమేరకు వారు సంపూర్ణంగా ప్రవర్తిస్తున్నారా, అనేదే ప్రముఖమైన విషయం అవుతుంది.

16. ఎంత గొప్ప స్నేహమైనా, ఎప్పుడోఒకప్పుడు, ఏదో ఒక విషయంలో బాధపెట్టవచ్చు. ఆ సందర్భాలలో పెద్దహృదయంతో క్షమించగలగడమే మీనైజంకావాలి.

17. **ఇతరులు మిమ్మల్ని మన్నించడమే మన్నించడమని అనుకుంటారు. కానీ, కొన్ని సందర్భాలలో మిమ్మల్ని మీరే మన్నించుకోవటం నేర్చుకోగలగాలి.**

18. మీ హృదయం ఎంత గాయపడినా, బాధపడినా ప్రపంచం మీకోసం ఆగదు. ప్రపంచం ఆగిపోతుందని ఆశించకండి. యథాప్రకారం సాగిపోయే ప్రపంచంతో సర్దుకుపోవలసిన బాధ్యత మీదేనని గ్రహించండి.

19. మనం పుట్టిపెరిగిన నేపథ్యం, వాతావరణం, మనం ఎవరమో నిర్ణయిస్తూ ఉండవచ్చు. కానీ మనం ఏమవ్వగలము, ఏమి సాధిస్తాము అనే దాని పూర్తిబాధ్యత మనదే అవుతుంది. **నేపథ్యాన్ని నిందిస్తూ ఉండటంకన్నా ముందుకుసాగిపోవటం మిన్న.**

20. ఇద్దరు మనుషుల మధ్య వాదోపవాదాలున్నంత మాత్రాన వారికి ఒకరిపైఒకరికి ప్రేమలేదను కోవడం ఎంత అసత్యమో, వారిద్దరిమధ్య వాదోపవాదాలులేనంతమాత్రాన, ప్రేమ ఉందనుకోవడం అంతే అవివేకం.

21. సాధారణంగా ఒకరు చేస్తున్న పనులను బట్టి వారి వ్యక్తిత్వాలను అంచనావేస్తాం. కానీ, ఒక్కొక్కసారి వారిపనుల కన్నా, వారివ్యక్తిత్వాలు ఎంతో ఉన్నతంగా ఉంటాయనే అంశాన్ని విస్మరించరాదు.

22. ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒకేవిషయాన్ని చూస్తూ ఉండవచ్చు. కానీ వాటిని పూర్తిగాభిన్నంగా గ్రహిస్తూ వుండవచ్చు.

23. **ఎవరైతే తమతోతాము నిజాయితీగా ప్రవర్తిస్తారో వారు ఎటువంటిపరిస్థితులలోనైనా జీవితంలో**

ఉన్నతంగా ఎదుగుతారు.

24. కొన్నిసార్లు, కేవలం కొద్దిగంటలలోనే, మీజీవితంలో అసూహ్యమైన మార్పులు తీసుకువచ్చే అవకాశం సన్నిహితపరిచితులకే కాదు, మీరంటే ఎవరో తెలియనివారికికూడా మీపై ప్రభావాన్ని కలిగిఉండే అవకాశం ఉంటుందని గుర్తించండి.

25. మీవద్ద సాయమందించడానికి ఏమీలేదని, అశక్తులని భావించిన తరుణంలోసహితం - మీ మంచిస్నేహితులు మీ సహాయాన్ని అర్థిస్తే - మీ అశక్తతను ప్రక్కకుపెట్టి సాయంచేయడానికి మీరు ముందుకు వస్తారు.

26. **మన ఆలోచనలను పైకి చెప్పడంవలన, వ్రాసి పెట్టుకోవడంవలన, మన భావోద్వేగాల తీవ్రతను, అవి కలిగించనున్న బాధలను నియంత్రించే అవకాశం ఉంటుంది.**

27. ఒకవైపు ఇతరులనెవ్వరినీ నొప్పించకుండా, వారితో మంచిగా ఉంటూనే, మరోవైపు మీరు నమ్ముతున్న ఆదర్శాలనుపాటించటం, విలువలనుమన్నించటం కష్టంకావచ్చు. ఈ రెండింటి మధ్య విభజనరేఖనుగీయడం అంతతేలికైనపనికాదు.

28. స్నేహితులలో మార్పులువచ్చే అవకాశం ఉంటుందని గుర్తుంచుకుంటే చాలు, స్నేహితులను మార్చుకుంటూ ఉండవలసిన అవసరం మీకు ఉండదు.

29. **ఒక్కొక్కసారి, అప్రయత్నంగానే కావచ్చు, అనాలోచితంగా చేసినపని మీ జీవిత పర్యంతం ఊహించని ఉపద్రవాలను కొని తెచ్చిపెట్టేదై ఉండవచ్చు. పర్యవసనాలగురించి ఆలోచించకుండా తొందరపడటం, తప్పుకోలేనిముప్పును కలిగించవచ్చు.**

30. మీరు కోరుకున్న విధంగా మీరు మారడానికి, మీరనుకున్న దానికన్నా ఎక్కువసమయం పట్టవచ్చు. నిరుత్సాహపడకుండా, పట్టువదలకుండా పరిశ్రమించడం మీనైజంకావాలి.

31. మనం ఎందుకు చేసాము, ఏ పరిస్థితిలో చేసాము అనే విషయాల గురించి మన మనుకుంటున్న దానితో నిమిత్తంలేకుండా మనం బాధ్యత వహించవలసి ఉంటుంది.

32. మీరు మీ వైఖరిని నియంత్రించడం నేర్చుకోండి. లేదా మీ వైఖరే మిమ్మల్ని నియంత్రిస్తుందని తెలుసుకోండి.

33. మీ పరిస్థితులు అనుకూలంగాలేనప్పుడు మిమ్మల్ని చిన్నచూపుచూసారని మీరెవరి గురించి అనుకున్నారో వారే కొన్ని సందర్భాలలోమీకు చేయూతనిచ్చి మిమ్మల్ని పైకితీసుకువచ్చేవారై ఉండచ్చు.

34. **మీరు ఎన్ని పుట్టినరోజులు జరుపుకున్నారు అనేదానికన్నా మీ అనుభవాలద్వారా మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు తద్వారా ఎంతపరిణతిచెందారు అనేది ముఖ్యం.**

35. మీరు పొందిన బహుమతులు, సేకరించిన వస్తువులు, గదిలో గోడలపై వ్రేలాడదీసిన సుభాషితాలు మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మీ యోగ్యతను పూర్తిగా లేక సమగ్రంగా తెలియపరచకపోవచ్చు.

8. విద్యార్థులకు సమయ పాలన

మన జీవితం అంటే మనకు అందుబాటులో ఉన్నసమయం. జీవితంలో నుండి సమయాన్ని తీసివేస్తే జీవితంలో మరింకేమిమిగలదు. ఎందుకంటే, జీవితమంటే సమయం కాబట్టి **కాలాన్ని వృధా చేసుకోవడమంటే జీవితాన్ని వృధాచేసుకోవడమే!** కాలాన్ని వెనక్కి మళ్ళించలేము. మళ్ళించి మరోసారి నూతనంగా కార్యక్రమాన్ని చేయలేము. సమయాన్ని నిల్వచేయలేము. దాచుకోలేము. తర్వాత ఎప్పుడైనా అవసరంవస్తుందని మిగుల్చుకోలేము. సమయానికి వున్న ఈ ప్రత్యేకలలక్షణాల కారణంగా ఎప్పటికప్పుడు సమయాన్ని సద్వినియోగపరచుకుంటూ తెలివిడితో ప్రవర్తిస్తూ పొందవలసిన ప్రయోజనాన్ని పొందుతూ, **వర్తమానాన్ని అత్యంత ప్రయోజనకరంగా వినియోగించడం ఒక్కటే మనకు అందుబాటులోనున్న అవకాశం.** దీనికి మినహాయింపులూ లేవు, ప్రత్యామ్నాయాలూ లేవు.

మనకు ప్రతివారం 168 గం॥ వాడుకునే అవకాశం ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో ఎప్పుడూ మన సమయాన్ని అవకాశాన్ని, సద్వినియోగ పరచుకోకుండా కోల్పోయామనే నష్టభావనదరిచేరనివ్వని పద్ధతిలో, తెలివితో వ్యవహరించటంకన్నా మరోమార్గాంతరం లేదు. అనుక్షణం చేజారిపోతున్న వర్తమానక్షణాల్ని, చేజారనివ్వకుండా, భవిష్యత్తుకు ఉపయోగపడేలా సద్వినియోగపరచుకోవడం ఎంతో అవసరం.

ప్రతివ్యక్తి జీవితంలో **విద్యార్థిదశ అత్యంతముఖ్యమైనది. భవిష్యత్తులో మీరు గడపబోయే మీజీవితం యొక్క నాణ్యత, మీజీవితం మీకందివ్వబోయే సుఖసంతోషాలు మీ విద్యార్థి దశలో మీరు మీ జీవితాన్ని ఎలా గడిపారు. మీ మంచి అలవాట్లను నేర్చుకున్నారు ఏ క్రమశిక్షణను పాటించారు, ఎంత చక్కగా విషయ పరిజ్ఞానాన్ని నేర్చుకున్నారు అనే అంశాలపై ప్రధానంగా ఆధారపడి ఉంటుంది.** విద్యార్థి దశలో, మీ వయస్సుకున్న సహజతత్వం దృష్ట్యా, మీ చుట్టూవున్న పరిసరాలలో మీ మనసుల్ని ఆకర్షించి, వికర్షించి, మీ లక్ష్యాలకు భిన్నంగా, దూరంగా తీసుకువెళ్ళే అత్యంత ప్రభావోపేతమైన, బలోపేతమైన, ప్రభావాలబారినపడకుండా జీవించటం అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం. మీ కుటుంబ పెంపకం, మీరు నిర్దేశించుకున్న జీవిత ఆదర్శాలు. మీరు పాటించ దలచుకున్న విలువలు పద్ధతులు మిమ్మల్ని దుష్ప్రభావాలనుండి రక్షించగలుగుతాయి.

సమయపాలనలో అతిముఖ్యమైనది సమయ వివరణ పట్టిక (Schedule) ను రూపొందించు కోవడం అనగా మీరు చేయాలనుకున్న ప్రతి ముఖ్యమైనపనికి కొంత సమయాన్ని స్పష్టంగాకేటాయిస్తూ తయారుచేసుకునే పట్టిక. దీని వలన ఎంతసమయం దేనికై ఎలా వాడుకోవాలి అనే విషయంలో ఒక క్రమపద్ధతి ఏర్పడి, క్రమశిక్షణను అలవాటు చేస్తాయి. అది మీ సమయాన్ని చదువుకు, విశ్రాంతికి, ఇతర అంశాలకు, ప్రాధాన్యతననుసరించి చక్కగా కేటాయించగలుగుతారు. తద్వారా, చదువుకు కేటాయించిన సమయంలో కేవలం చదువుపై పూర్తి ఏకాగ్రత కలిగి ఉంటారు. విశ్రాంతి, వినోదానికి కేటాయించిన సమయాన్ని కూడా చక్కగా మనస్ఫూర్తిగా ఆనందించ గలుగుతారు. **ఈ రెండు అంశాలలో ఏర్పడిన స్పష్టత మీకెంతో మేలే చేస్తుంది.**

ఈ విద్యార్థిదశలో చదువుకి అత్యంత ప్రాధాన్యతనివ్వాలని మీరుగుర్తించాలి. స్నేహాలు, ఆటపాటలు

సాంఘిక కార్యకలాపాలు, వినోదాలు, ఇతరత్రా వ్యామోహాలు-కొద్దిపాటిగా అవసరమేమో కానీ వాటి అన్నింటికి చదువుకిచ్చిన ప్రాముఖ్యాన్నివ్వటం మీకు మేలుచేయదు. ఈ రెండు విభిన్న కార్యకలాపాలమధ్య చక్కటిసమన్వయాన్ని క్రమశిక్షణతో పాటించటం ఎంతో అవసరం. **జీవితంలో పైకిరావటానికి, విజయం సాధించటానికి మీ సమయాన్ని ఏఏ అంశాలపై ఎంతెంత వెచ్చించాలి అనే మీ నిర్ణయం చాలా ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.**

వివిధ అంశాలకు, ముఖ్యంగా చదువుకు కేటాయించిన సమయంలో మరే ఇతర ప్రలోభాలకు లోనవ్వకూడదనే ధ్యాస మీకొక స్పష్టమైన అవగాహననేర్పరచి, మీ కృతనిశ్చయాన్ని సమయ వివరణ పట్టికలో పొందుపరచినందువల్ల **మీ అంతరాత్మ, మీకు ఏకాగ్రతకుదరటంలో సహకరిస్తుంది.** అవసరమైనపుడు హెచ్చరికలు జారీచేస్తుంది. చేస్తున్న పనిపై, అది చదువైనా వినోదమైనా మనస్సును లగ్నంచేసే అలవాటును నేర్పిస్తుంది. వర్తమానంలో సంపూర్ణంగా జీవించటం, **సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగంచేసుకోవటం మీకు అలవాటుచేస్తుంది.** మీ మనస్సు మీతో సహకరించటం ప్రారంభించినపుడు, అంటే మీ మనస్సును మీరు అదుపులో పెట్టుకోవటం అలవాటుచేసుకున్నప్పుడు, **భవిష్యత్తులో గొప్పగొప్ప విజయాలను సాధించగలిగే మంచి అలవాట్లను బీజరూపంలో విద్యార్థిదశలోనే, మీ మనసులో విజయవంతంగా నాటుకున్నవారవుతారు.**

మీ అలవాట్లను, మీ శరీరంలోని ప్రతిస్పందనలను జాగ్రత్తగా గమనించండి. మీరు తెల్లవారు జామునేలేచి చదువుకోవటం అలవాటుగా ఉన్నవారా? లేక రాత్రి ఎంతసేపయినామేల్కొని చదువుకుంటూ ఉండటానికి అలవాటుపడ్డవారా? అనే విషయం గమనించండి. ఒక అలవాటు మంచిఅని మరొకటికాదని ప్రస్తావించటం లేదు. చదువుకి సంబంధించి మీ అలవాట్లను గమనించండి. మీకు ఏ సమయంలో ఏకాగ్రత ఎక్కువగా సాధ్యమవుతుందో ఆ విధంగా మీ ప్రణాళికను నిర్ణయించుకోండి. ఇలా మీ అలవాట్లను గుర్తించి గౌరవించడంవలన **మీ సామర్థ్యాన్ని పరిపూర్ణంగా వినియోగించుకునే అవకాశం దొరుకుతుంది.** కానీ, ఒక్క విషయాన్ని వివరించాలి. పగలంతా అలసిన శరీరం, మనసు, రాత్రి ఆలస్యంగా చదువుదామనుకున్నప్పుడు సహకరించే అవకాశాలు కొద్దిగా తక్కువ. కొన్ని గంటల నిద్రవలన విశ్రాంతి పొందిన శరీరము, మనసు, నూతనుత్సాహాన్ని పుంజుకుని ఏకాగ్రతను సాధించటం కొంచెం తేలికచేస్తుంది. **పెద్దలు తమ అనుభవంతో "తొందరగా లేచి చదవటంవలన అధ్యయనం బాగా సాగుతుందని, గుర్తు పెట్టుకోవడం తేలికవుతుందని"** అంటూ ఉంటారు. మీ అలవాట్లు మీ శరీరసహకారం మీ మనోవైఖరి, మీ ప్రణాళికను రూపొందించటంలో ప్రధానప్రాతవహిస్తాయి.

విషయానికున్న ప్రాధాన్యతనుబట్టి సమయాన్ని కేటాయించేపద్ధతిని అలవాటుచేసుకోండి. వారంలో వున్న 168 గంటలలో, ఏఏ పనికై, ఎన్నెన్నిగంటల సమయం సగటున ఖర్చుపెట్టే అలవాటును మీరు కలిగివున్నారో గమనించి వ్రాసిపెట్టుకోండి. దేనికి ఎంత సమయం కేటాయించాలో నిర్ణయించటంలో ఈ పట్టిక మీకు సహాయంచేస్తుంది. ఉదాహరణకు, కాలేజీలో తరగతులు ప్రారంభించిన జూన్ నెలలో చదువుకోసం కొంత తక్కువ సమయాన్ని కేటాయించటం పరవాలేదేమో కానీ, పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్న మార్చినెలలో చదువుకోసం తక్కువ సమయం కేటాయించటం నష్టదాయకమవుతుంది. అలానే వార

ప్రారంభంలో, సోమవారంనాడు వినోదానికి కొంత తక్కువ సమయాన్ని కేటాయించవచ్చునని, అదే వారాంతంలో అంటే ఆదివారంనాడు వినోదానికి, ఆటపాటలకు కొంత ఎక్కువ సమయం కేటాయించటం మంచిదనే అంశాన్ని మీరు గుర్తిస్తారు. నిరంతరం ఏర్పడే కొత్త సవాళ్ళు మీరు వివిధ అంశాలకై కేటాయించిన సమయాన్ని పున: నిర్ణయించవలసిన అవసరాన్ని కలిగించవచ్చు. అంటే ఒకటి రెండు అంశాలకు కేటాయించిన సమయాన్ని తగ్గించటంకానీ, పూర్తిగా రద్దుపరచి మరో అంశానికి జమచేయటంకానీ అవసరం కావచ్చు. **మొత్తం మీద ఏఏ అంశాలపై సగటున, ఎంతెంత సమయాన్ని గడిపే అలవాటును కలిగి ఉన్నారో, స్పష్టంగా, వివరంగా, వ్రాసిపెట్టుకోవడంవలన ప్రస్తుత మారిన ప్రాధాన్యతల అవసరాల దృష్ట్యా కావలసిన మార్పులు, చేర్పులు చేయడానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.** టైమ్-లాగ్ (Time-log) అంటే ప్రస్తుత సమయపు అలవాట్లపట్టికను తయారుచేసుకోండి. ఇందులో సోమవారం నుండి ఆదివారం వరకు ఉన్న 7 రోజులలోని 24 గంటలను, ప్రతి గంటను నాలుగేసి భాగాలుగా అంటే 15 ని॥ యూనిట్గా విభజించుకోండి. ఇందులో ముఖ్యంగా మీరు మీ సమయాన్ని ఖర్చుపెట్టే చదువు, కాలేజీకి రాకపోకలకు వెచ్చిస్తున్న సమయం, కాలేజీలో ఉండే సమయం, లైబ్రరీకి, ఆటపాటలకు, విశ్రాంతికి, వ్యాయమానికి కబుర్లకు, వినోదానికి, నిద్రకు, ఇతరత్రా సాధారణ అంశాలైన స్నానము భోజనము తదితరాలకు ఇలా ముఖ్యమైన అంశాల పట్టికను తయారు చేసుకుని ప్రతిరోజు, (అలా వారం రోజులపాటు) ప్రతి 15 నిమిషాల యూనిట్లో వృధా పరచటంగా భావించకండి. వ్రాసి పెట్టుకోవడంవలన మీకెంతో లాభకలుగుతుంది. ఇంతవివరంగా వ్రాయటం వలన ఏఏ ప్రధాన అంశాలకు, ఎంతెంత సమయాన్ని

సమయ నిర్వహణ : ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసి అంశాలేవో, తక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసిన అంశాలేవో ముందుగా నిర్ణయించుకోండి. చాలా సందర్భాలలో కొందరు సాధారణ విషయాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. మీరలా చేయకండి. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పనిచేస్తూ ఉన్నంతమాత్రాన మీరు లక్ష్యసాధనలో తలమునకలై ఉన్నట్లు సమయం సద్వినియోగపరుస్తున్నట్లు భావించకండి. ఒక్కొక్కసారి అందుబాటులో ఉంటూనే, అందనంత దూరంలో ఉండటంవల్ల విలువైన సమయం మిగల్చ గలుగుతారు. **సమయం మన సంపదలలో కెల్ల గొప్ప సంపద అయినప్పటికి మనం వృధా చెయ్యడం, దుర్వినియోగం చెయ్యడం చేస్తాం కాని, సమయాన్ని భవిష్యత్‌సాధనకు తగిన పెట్టుబడిగా గుర్తించము.** చిన్న విషయాలకు అత్యంత విలువైన మనసమయంలో ఎక్కువభాగాన్ని, ఎక్కువ ప్రాముఖ్యంగల విషయాలకు తక్కువసమయం గడపడం చేయరాదు. ధనంకన్నా, సమయం చాలా విలువైనదని తెలుసుకోవాలి. **మనం ఎక్కువధనాన్ని సంపాదించగలమేమోగానీ ఎక్కువ సమయాన్ని సంపాదించలేము.** మీరు రోజూ చేయవలసిన పనులన్నింటిని ముందుగానే కాగితంపైన వ్రాసి పెట్టుకున్నతరువాతనే ఆనాటి దినచర్యను ప్రారంభించండి. నిర్భయంగా, నిస్సంకోచంగా చెప్పడం నేర్చుకోండి. మొహమాటపడకుండా మీ కాలాన్నిహరించే అనవసరపు విషయాలకు, మనుషులకు No (చెయ్యలేను, వీలుకాదు) అని చెప్పండి. **గొప్పవారి గొప్పతనంలోని అత్యంత గోప్యమైన, మనకు తెలియపరచకుండా అట్టిపెట్టబడిన రహస్యము- వారి సమయపాలకు సామర్థ్యపద్ధతులే. (జిమ్ రాన్ గారికి కృతజ్ఞతలతో)**

సగటున ఖర్చు పెడుతున్నారో స్పష్టంగా తెలిసి వస్తుంది. కొంచెం ఎక్కువగా సమయం ఖర్చు పెడుతున్నట్లు అనిపిస్తున్న అంశాలకు, తక్కువసమయాన్ని కేటాయించాలని మీకే అనిపిస్తుంది. ఏవేవి, మీ ప్రాధాన్యతల దృష్ట్యా, అవసరమైన అంశాలో వాటికి ఎక్కువకేటాయింపులను జరపవలసిన ఆవశ్యకతను మీరు స్పష్టంగాగుర్తిస్తారు. ఉదాహరణకు సగటు 7 గం॥లు నిద్రపోతున్నాను అని మీరు అనుకుంటూ, వారంరోజులు పాటు లెక్కలు తేల్చేసరికి సగటున రోజుకి 71/2 గం॥ నిద్రపోతున్నట్లు తెలిసినపుడు, ప్రతివారం 31/2 గం॥ మీరు అదనంగా నిద్రపోతున్నట్లు తెలుసుకుంటారు. కేవలం అరగంటే కదా అని, మీరు అనుకున్నదానికన్నా వారినాకి 31/2 గం॥లు సం॥రానికి 1821/2 గం॥లు అంటే ఏడున్నరరోజులకుపైగా అనుకున్న దానికన్నా అదనంగా నిద్రపోయినట్లు గమనిస్తారు. **ఇది అవసరమా అనే ప్రశ్న మీకే అనిపిస్తుంది. అంటే మీకై మీరు బాగు పడేందుకు కావలసిన విశ్లేషణాత్మక పరిశీలనను ప్రారంభించినట్లు భావించండి.** ఉదాహరణకు ఈ సమయాన్ని మీరు చదువుకై అదనపుసమయంగా కేటాయిస్తే మొత్తంమీద మరో 20 మార్కులు వచ్చి ఉండేవేమోకదా! 20 మార్కుల తేడాతో కొన్నివందలమేరకు మీ ర్యాంకు మారిఉండేది కాదా? అంటే ప్రతిరోజు 1/2 గంట చేజారిపోతే జీవితంలో ఎంత కోల్పోతారో ఎంతగా రాజీపడవలసి వస్తుందో, **హీరో అవ్వవలసిన అవకాశాన్ని చేతులారా చేజార్చుకుని, అనుకోకుండానే జీరో అవటానికి - మీ స్వయంకృతాపరాదమే కారణమని గమనించటం మీకెంతో మేలుచేస్తుంది.**

సమయం వెచ్చించే ముఖ్యమైన అనేక అంశాలను ప్రధానంగా 3 భాగాలుగా విభజించుకోవచ్చు.

1. దైనందిన వ్యవహారాలు : నిద్ర, స్నానపానాదులు, భోజనము, తప్పనిసరిగా, రాకపోకలకు వెచ్చించవలసిన సమయము.

2. ప్రధాన వ్యవహారాలు : ఇవి తప్పనిసరిగా అంటే ప్రస్తుతము మీ విద్యార్థిదశలో అత్యధిక ప్రాధాన్యత నివ్వవలసిన, తరగతులకు హాజరవ్వడం, హోమ్‌వర్క్‌ను, అసైన్‌మెంట్లను పూర్తిచేయడం తరగతిలో పాఠం చెప్పబడటానికి ముందే, ముందుగానే కొత్త పాఠాలను చదువుకోవాలసిన విషయం, తరగతులకు తయారవ్వడం, నోట్సులు వ్రాసుకోవడం, విషయాన్ని బాగా అధ్యయనంచేయడం, అధ్యయనం చేసిన అంశాలను సమీక్షించుకోవడం. గుర్తుంచుకొనేందుకు ప్రయత్నించడంలాంటి అత్యంత ప్రాధాన్యతగల అంశాలు ఇందులోచేరతాయి.

3. ఇష్టపడి చేసే వ్యవహారాలు : మీకిష్టమైనవేఐనా ఇవి తక్కువ ప్రాధాన్యతను మాత్రమే ఇవ్వవలసిన అంశాలు, అని గుర్తుంచుకోండి. వినోదాలు, కబుర్లు, కాలక్షేపాలు, సరదాలు, సినిమాలు, షికార్లు, ఉబుసు పోకకై ఆటలు, ఈ భాగంలోకి వస్తాయి. ఇవి ఆనందాన్ని ఇవ్వవచ్చు. మీకు ఉల్లాసంగా ఉండవచ్చు కానీ మీరు ఆలోచించి చూస్తే ఇలాంటి కొన్ని అంశాలకై ఖర్చు పెట్టిన సమయం. పూర్తిగా రద్దు చేసినా లేక తగ్గించినా లేక మరోసారికి వాయిదా వేసుకున్నా ఏ నష్టాన్ని కలిగించని అంశాలు ఇవి, అని గుర్తిస్తారు. **మానసిక విశ్రాంతికై అవసరమైన అంశాలైతే తప్ప ఇలాంటి అంశాలను, తరచుగా పున:సమీక్షించుకోవడం చాలా ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తుంది.**

పై మూడు ప్రధాన అంశాలకు ఆ వారం రోజుల్లో సగటున మీరు ఖర్చుపెడ్తున్న మొత్తం సమయాన్ని

గమనించి నప్పుడు మీకు ఈ క్రింది విషయాలు తెలుసుకుంటారు.

1. ప్రధాన అంశాలలో ముఖ్య భాగమైన అధ్యయనానికి మరింత సమయం కేటాయించవలసిన అవసరం వుందని గ్రహిస్తారు.

2. దైనందిన వ్యవహారాలలో కొంత సమయాన్ని పొదుపుచేసి ఆ సమయాన్ని అధ్యయనానికి కేటాయించే అవకాశం ఉందని గ్రహిస్తారు.

3. ఇష్టపడి చేసే వ్యవహారాలను మరింత తీవ్రంగా సమీక్షించవలసి ఉంటుందని మీకే తెలుస్తుంది. మొత్తంమీద వినోదం వద్దనికాదు, విశ్రాంతి వద్దని కాదు, స్నేహితులతో కబుర్లు చెప్పవద్దని, టి.వి. చూడొద్దని కాదు. ప్రధాన అంశాలకు అత్యధిక భాగం వెచ్చిస్తున్నారా? లేదా? అనే అంశం మీకు కనువిప్పు కలిగిస్తుంది. మేలుచేస్తుంది. మేలు మలుపుకు దారితీస్తుంది. **మేల్కొన్న మీరు మరింత ప్రేరణతో ఏకాగ్రతను, క్రమశిక్షణను, పట్టుదలను, కలిగిన వారవుతారు. విజయానికి ఈ లక్షణాలు కావలసిన అంశాలే, అని అంగీకరిస్తారు కదూ!**

విశ్రాంతి, వినోదము, తగినపాళ్ళల్లో అవసరమే. అలసటవల్ల తగ్గిన ఉత్సాహాన్ని భర్తీ చేసుకునేందుకు కావలసిన ఇష్టపడేపనులను అవసరమైనమేరకు మీ దినచర్యలో పొందుపరచుకోండి. కానీ, అధ్యయనసమయాన్ని తగ్గించే పగటి కలలకనటంలాంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యతనుఇవ్వకండి. సమయం వృధాచేసుకునే సాధారణ అంశాలను గుర్తించి జాగ్రత్తవహించండి.

1. వాయిదా వేసే మనస్తత్వం : ముఖ్యంగా చదువునువాయిదా వేయడం మానివేయండి. ఈ వాయిదావేసే బలహీనతను అధిగమించడానికి ప్రణాళికాబద్ధంగా చదవడం, క్రమశిక్షణతో అనుకున్న ప్రణాళికను అమలుపరచటంలాంటి వాటిపై మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించండి.

2. మధనపడటం - మధనపడటంవేరు చేయదలచుకున్న పనిగురించి సక్రమంగా ఆలోచించటం వేరు. ఈ పెద్దభారాన్ని నేనెలానిర్వహించగలను అని మధనపడుతూ పూరకుండడం కన్నా, కార్యాచరణకు పూనుకోవటం మేలు, ఒక పెద్దపనిని అవసరమైనన్ని, వీలుగా నిర్వహించదగ్గ చిన్న భాగాలుగా విభజించుకొని, ఆయా భాగాలను నిర్వర్తించుకోవడానికి కావలసిన ప్రణాళికా రచనను చేపట్టి, కార్యాచరణకు పూనుకోవటం అవశ్యకం.

3. వ్యక్తిగత వ్యవహారాలలో నిర్వహణా లోపం-వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం. కావలసిన అన్నివస్తువులను సరిగ్గా అమర్చి పెట్టుకుంటే, వస్తువుల వెదుకులాటలో అనవసరంగా వెచ్చించే సమయాన్ని పూర్తిగానిర్మూలించవచ్చు. ప్రస్తుతం చేపట్టినపనిపై మాత్రమే పూర్తిదృష్టిని నిలపాలి. ఆ పనిని పూర్తయ్యేంతవరకు తరువాతి అంశం గురించి ఆలోచించకూడదు. క్రమశిక్షణను పాటించండి. వేర్వేరు అంశాలను ఒకే సమయంలో సాధించటానికి పూనుకోవద్దు. ఒక పని ముగిసినపుడు ఆ పనికి వాడిన అన్ని వస్తువులను యథాస్థానాలలో చక్కగా సర్దుకొని రెండోపనికి కావలసిన ఏర్పాట్లపై దృష్టి సారించండి.

ప్రభావోపేతమైన సమయ నిర్వహణ వలన కలిగే కొన్ని ప్రయోజనాలు

1. **చక్కటి ప్రణాళికారచనాసామర్థ్యము మీకు ఏర్పడుతుంది.** క్రమబద్ధంగా, ప్రాధాన్యతలను

సరించి, పనులు చేయటం అలవాటవుతుంది కాబట్టి, ముఖ్యమైన పనులన్నింటినీ, మరచిపోకుండా పూర్తిచేయగలుగుతారు. ప్రణాళికాబద్ధంగా ఏర్పడే వ్యవహారశైలి మీకు ఆలోచించడానికి, భవిష్యత్ ప్రణాళికారచనకు కావలసినంత సమయాన్ని మిగులుస్తుంది. తద్వారా మీ ఆలోచనలో మరింత స్పష్టత, మీ ప్రణాళికారచనలో మరింత నైపుణ్యం ఒనగూడుతాయి.

2. **మీరు మీ చదువుకే కాక ఇతరవిషయాలకు సరైన సమయాన్ని కేటాయించగలుగుతారు.** మీరు చేసే ప్రతిపని సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలుగుతారు. తద్వారా మీ ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందుతుంది.

మెరుగైన సమయనిర్వహణను కొన్ని సూచనలు :

1. **చదువుకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ చక్కటి ప్రణాళికను తయారుచేసుకోండి.** విద్యార్థిగా మీ ప్రథమ కర్తవ్యం మంచిమార్కులు పొందడం కాబట్టి ఇతర అంశాలకన్నా చదువుకునే సమయాన్ని పెంచి మీ ప్రణాళికను తయారు చేసుకోండి.

2. **చేయవలసిన పనుల జాబితాను ప్రతిరోజు తయారు చేసుకోండి.** దానిలో పూర్తి చేసిన పనులను గుర్తించండి. కొత్తగా ప్రారంభించవలసినపనులు తలెత్తినప్పుడు ఆ జాబితాలో చేర్చుకోండి. ఇలా జాబితా ప్రకారం వ్యవహరించడంవలన సమయం సద్వినియోగం అవుతుంది.

3. **ప్రస్తుతం చేస్తున్న పనిమీద మీ పూర్తిస్థాయిశక్తిని,** ఏకాగ్రతని నిలపండి. ఎప్పుడో చేయవలసిన పనులగురించి ఆలోచిస్తూ పున్నసమయాన్ని వృధాచేసుకోకండి.

4. **మీ వ్యక్తిగత జీవిత విషయంలో కానీ, చదువువిషయంలోకానీ, సాధించగలిగిన వాస్తవిక లక్ష్యాలనే, ఎన్నుకోండి.** ప్రాధాన్యతలు, ప్రయోజనాలు, ఔచిత్యాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని వివిధ విషయాలమధ్య సమతుల్యం సాధించండి.

5. **మీరు చేస్తున్న ప్రతిపనిగురించి ఎప్పటికప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకుంటూ ఉండండి.** ఒక పనివలన మీరు లక్ష్యానికి చేరువవుతున్నారా? లేక దూరం జరుగుతున్నారా? ప్రశ్నించుకోండి. మీ లక్ష్యాలకు మిమ్మల్ని దూరంగా జరిపేపనులను మానివేయండి.

6. **ఎప్పటికప్పుడు మీరు పూర్తిచేసినపనిని సమీక్షించండి.** ఇంకా ఇంకా ఎక్కువసమర్థవంతంగా చేసే అవకాశం ఉందా? అని పరిశీలించండి. నిరంతరం నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటూ ఉండండి.

7. **వాయిదావేసే మనస్తత్వానికి వెంటనేస్వస్తిచెప్పండి.**

8. **ప్రణాళిక అమలుజరపడంలో ఏర్పడే వైఫల్యాలు** – సాధారణంగా, మనం అనుకున్నదానికన్నా ఎక్కువసార్లే ప్రణాళికను అమలుపరచడంలో విఫలంకావచ్చు. **మిమ్మల్ని మీరు ఎక్కువగా అంచనా వేసుకోవడం, చేయవలసిన పనిని తక్కువగా అంచనా వేయడం చేయకండి. మీ తప్పులనుండే కాక ఇతరులు తప్పులనుండి కూడా పాఠాలు నేర్చుకోండి.** అపజయాలని తలచుకుంటూ సమయాన్ని వృధా చేసుకోకండి. ప్రారంభించిన పనిని ఆపకండి.

9. **చదువుకోవడానికి చక్కని అలవాట్లు పెంపొందించుకోండి.** రోజూ నిర్ణీత సమయాలను చదువుకై

కేటాయించుకుని అదే సమయంలో అదే స్థలంలో, తప్పనిసరిగా పట్టుదలతో చదువుకోసం పట్టుపట్టి కూర్చోవడం అలవాటుచేసుకోండి. రోజూ ఒకే సమయాన చదవడంవల్ల క్రమంగా, మీరు అదే సమయానికి చదవడానికి మానసికంగా సంసిద్ధులవుతారు. అలవాటుపడతారు. అప్రయత్నంగా చదువుకునేచోటుచేరుకుని చదవటం మొదలుపెడతారు. **తొందరగా ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. మనకు పెట్టి చదవగలుగుతారు. కష్టపడి కాక ఇష్టపడి చదివిన చదువు మీ ఉన్నతకి తోడ్పడుతుంది.**

10. **మీ సమయపాలన ప్రణాళికలో కొంతసమయాన్ని ఆలోచనలకి, వినడానికి, మననం చేసుకోవడానికి భవిష్యత్ ప్రణాళికారచనకు కేటాయించండి.**

9. వ్యక్తిత్వ వికాసం - చిన్న బృందం పద్ధతిలో కార్యకలాపాలు

వ్యక్తిత్వము కేవలము బాహ్యరూపానికి సంబంధించినదే కాక, అనేకమైన విస్తృతమైన విషయాలు తనలో ఇముడ్చుకుని ఉంటుంది. వ్యక్తిత్వంలో ఆలోచనాపద్ధతి, అనుభూతులస్రవంతి, వైఖరులతీరుతెన్నులు ప్రవర్తనాసరళి అనేవి ఇమిడిఉంటాయి. **ఈ అంశాలన్నీ అందరిలోనూ ఇకేలా ఉండవు. భిన్నత్వం వుండటం సహజం. ఆ భిన్నత్వంలో ప్రత్యేకత తొంగిచూస్తుంది. ఆ ప్రత్యేకతే ఆ వ్యక్తి వ్యక్తిత్వమవుతుంది.** వ్యక్తిత్వం – నీతి, నిజాయితీలతో పాటు వారి సంపూర్ణ లక్షణాలు. వారి ప్రతిస్పందనల వైఖరి అన్నింటికీ వర్తిస్తుంది. ఈ ప్రత్యేకతనే, మిమ్మల్ని ఇతరులకన్నా భిన్నంగా, మీ ప్రయత్నంవల్ల ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుతుంది. బాహ్యమైన లక్షణాలు, ఆకట్టుకునే రూపురేఖలు మాత్రమే వ్యక్తిత్వం అని అనుకోకండి.

మీ వంశపారంపర్య లక్షణాలు, మీరు పెరిగిన వాతావరణం, ఈ రెండు అంశాలు ప్రధానంగా కలిసి వాటి పరస్పరప్రతిచర్యల కారణంగా మీ వ్యక్తిత్వం ప్రాథమికంగా ఏర్పడుతుంది.

మనపుట్టుక మనచేతిలో లేదు. కాబట్టి వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించిన లక్షణాలకు సంబంధించి మనం చేయగలిగింది ఎక్కువ వుండకపోవచ్చు. అలానే, ఈ పుస్తకం చదివేనాటికి మీరు పెరిగినపరిస్థితుల ప్రభావం మీపై ప్రబలంగా ఏర్పడి ఉంటుంది. ఆ ప్రభావాన్నుంచి తప్పించుకోవటం అంత తేలికకాదు. అయినప్పటికి, పట్టుదలతో క్రమబద్ధమైన ప్రణాళికతో, నిబద్ధతతో, నిజాయితీతో – కృషిచేస్తే మీ ప్రస్తుత వ్యక్తిత్వాన్ని తప్పకుండా అభివృద్ధి పరచుకోగలుగుతారు. మెరుగులు దిద్దుకోగలుగుతారు. జీవితంలో మేలుమలుపులను ఆహ్వానించగలుగుతారు. **ముందుగా, ప్రస్తుతం మీ వ్యక్తిత్వాన్ని విశ్లేషణ చేసుకోండి. మీలో ఉన్న సకారాత్మక భావనలను, అలానే నకారాత్మక భావనాలను, స్పష్టంగా , విడివిడిగా వ్రాయండి.** నిర్మాణాత్మక దృష్టితో పరిశీలించి, నిష్పక్షపాతంగా, నిర్మోహమాటంగా, మీలో ఉన్న బలాలను, మంచి గుణాలను అలాగే బలహీనతలను, చెడుగుణాలను వ్రాయండి. ప్రస్తుతము మీలో ఉన్న మంచి గుణాలను, బలాలను, లక్షణాలను మరింత అభివృద్ధి పరచుకునేందుకు కృతనిశ్చయులుకండి. మీరు నిర్ణయించుకున్న మీ జీవితగమ్యాన్నిబట్టి మీకు అదనంగా కావలసిన కొత్త గుణాలను, బలాలను, గుర్తించి వాటిని సేకరించుకోవటానికి నిర్ణీత కాలబద్ధమైన ప్రణాళికను రూపొందించుకుని, పట్టుదలతో కృషి ప్రారంభించండి. **బాగుపడటానికి మనలో ఉన్న మంచిని పెంచుకుంటూపోవడం ఎంతో ముఖ్యం అంతకన్నా ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే, మనలో ప్రస్తుతమున్న బలహీనతలను బలహీనపరచి, తగ్గుముఖంపట్టేలాచేసి, పట్టుదలతో నిర్మూలించడానికి ప్రయత్నం ప్రారంభించాలి.** ఈ క్షణం నుండి కొత్త బలహీనతలను ఏ పరిస్థితులలోను

ఆహ్వానించకూడదు, అలవాటు చేసుకొనకూడదు అని కృతనిశ్చయులు అవ్వాలి. ఒకపక్క నిరంతరం మంచిని పెంచుకుంటూ, బలాలను అభివృద్ధి పరచుకుంటూ, మరోవైపు బలహీనతలను తొలగించుకుంటూ ముందుకుసాగినప్పుడు వ్యక్తిత్వం వికసించడానికి ఇంకేమి అభ్యంతరాలు ఉంటాయి మీరే చెప్పండి?

సంపదలో సమృద్ధిని కోరుకున్నట్లు, మన విలువలలో అభివృద్ధిని మనం కోరుకోవాలి. ప్రతి వ్యక్తి, ప్రతి సంస్థ, ప్రతిదేశం- తమ విలువలలో నిరంతర అభివృద్ధికై దీక్షాదక్షతలలో కూడిన కృషిని ప్రారంభించాలి. అలా కృషి చేస్తేనే, అన్ని రంగాలలోనూ అభివృద్ధిని సాధించగలుగుతాము.

ఒక ఆశయం కలిగివున్న కొద్దిమంది వ్యక్తులు, చిన్న బృందంగా ఏర్పడి, పట్టుదలతో కృషిచేస్తే **వ్యక్తిత్వవికాసకృషి మెరుగైన ఫలితాలను త్వరితగతిన కలిగిస్తుంది.** ఈ చిన్న బృందాల పద్ధతిలో కార్యక్రమాల నిర్వహణను వివరంగా పరిశీలించండి.

1. ఈ సూచనలు ఎవరికివారే, ఒక్కరుగా సైతం అవలంబించవచ్చు. కాని, అనేక విషయాలలో చిన్న బృందంగా ఏర్పడి కృషిచేస్తే, చక్కని ఫలితాలు పొందవచ్చు. చిన్న బృందంగా ఏర్పడటంవల్ల, పోటీతత్వం కలుగుతుంది. ఒకరితోఒకరు పోల్చుకోవడంవల్ల, తమ ప్రస్తుత స్థాయిని, తాము సాధించినస్థాయితో పోల్చడంవల్ల సాధించిన ప్రగతిని అంచనావేయడం సాధ్యమౌతుంది. సాధించిన ప్రగతికలిగించే ఆత్మవిశ్వాసం, ప్రోత్సాహానిస్తుంది. పట్టుదలను పెంచుతుంది. మరింత సాధించేలా చేస్తుంది. ఏదైనా ఆరంభశూరత్వం కూడదు. విధివిధానాలన్నీ స్పష్టంగా కూడబలుక్కుని, కార్యక్రమాలను రూపొందించుకోవాలి. ఏ ప్రయోగం యొక్క విజయావకాశాలైనా ఆయా వ్యక్తుల ప్రేరణలోని బలం, చొరవలోని పట్టువదలకుండా నిరంతరకృషి జరిపే తత్త్వాలపై ఆధారపడి వుంటుంది.

2. క్రింద పేర్కొన్న పద్ధతులు, విధివిధానాలన్నీ సూచనప్రాయంగా చేయబడుతున్నాయి. వీటిలో పాల్గొంటున్న వ్యక్తులు తమ అవసరాలకు, పరిస్థితులకు, సాధించదలచుకున్న ఆశయాలకు అనుగుణంగా మార్పులు, చేర్పులు, కూర్పులు చేసుకోవచ్చు. తమ తమ ప్రాధాన్యతలను ముందుగా నిర్ణయించుకోవడం మంచిది . ఏదైమైనా వివరంగాచర్చించి, ఏది ఎందుకు ఎలా చేద్దామను కుంటున్నారో, ఎందుకని మార్చుదామనుకొంటున్నారో, ముందుగా ఏ ప్రయోగాన్ని చేద్దామనుకుంటున్నారో అది ఏ ఫలితాలనిస్తుందని ఆశిస్తున్నారో, అలాంటి ఆశించిన ఫలితాలు సమకూరనపుడు ఆ తరువాత ఏయే మార్పులు చేబదామనుకుంటున్నారో, **అన్ని అంశాలు స్పష్టంగా వ్రాసి, రికార్డులను నిర్వహించడం, ప్రగతి సాధించడంలో కీలకాంశం, మనకు గుర్తుండదా, అంటూ నిర్లక్ష్యం చేయకండి. ఇలా వివరంగా వ్రాసి పెట్టుకోవడంవల్ల భవిష్యత్తులో సిద్ధంచేసుకునే ప్రణాళికలకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.** అలానే మీరు సాధించిన ప్రగతిని చూసి మీ సలహా సంప్రదింపులకోసం ఎవరైనా మిమ్మల్ని అడిగినప్పుడు, వారికి మీరు చక్కనిమార్గదర్శకత్వం వహించటానికి మీరు వ్రాసి పెట్టుకున్న మీ ప్రయోగాల, అనుభవాల రికార్డు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. మీ తరువాతి తరం వారికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని చెప్పనక్కర్లేదు కదా!

3. వ్యక్తిత్వ వికాసంలో అనేకఅంశాలు, కోణాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. సర్వతోముఖ వికాసం ఒక్కసారిగా ఒక్కపెట్టుగా ఏర్పడేదికాదు. ఒక్కొక్క అంశాన్ని ఎన్నుకుని, సాధన చేస్తే ఆ అంశంలో అభివృద్ధి కనబడుతుంది. ఈ సాధనలో ఏర్పడి అనుభవం ఇతర అంశాల సాధనలో ఉపయోగపడి, మరింత త్వరితగతిని అభివృద్ధిని సాధించటం సంభవంచేస్తుంది. **ఒకానొక అంశాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోదలచుకున్న**

నలుగురైదుగురు కలసి ఒక చిన్న బృందంగా ఏర్పడటం అవసరం. విద్యార్థులు గానీ, యువకులుగానీ, కార్యాలయాల్లో పనిచేసే వారు గానీ, గృహిణులు కానీ ఒకచోట నివసించే వారు గానీ- ఇలా ఎవరైనా సరే నలుగురైదుగురు చిన్న బృందంగా ఏర్పడాలి. ఒక తరగతిలో ఎక్కువమంది విద్యార్థులకు ఉత్సాహం ఉన్నట్లయితే ఒకటి కన్నా ఎక్కువగా బృందాలను ఏర్పచడం జరగాలి. అంతేగానీ **బృందంలో ఉన్న సభ్యులసంఖ్యను 4 లేక 5 కు మించకుండా ఉంచడం ముఖ్యం.** సూచించబడబోయే కార్యక్రమాలు 60 లేక 90 ని॥లలో నిర్వహించుకోవడానికి అనువుగా ఉంటాయి. ప్రతి బృందంలోను నలుగురు లేక ఐదుగురికి మించకుండా సభ్యులసంఖ్యను పరిమితం చేయటంలోని ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. ఏమిటంటే, పైన ప్రస్తావించిన 60,90 ని॥ల కార్యక్రమంలో బృందంలోని ప్రతి సభ్యుడికి తగినంత సమయం అవకాశం దక్కాలి. **ఇలా ప్రతి ఒక్కరికి తగినంత అవకాశం దొరికినపుడు వారు చురుకుగాపాల్గొనటానికి, తద్వారా త్వరలోనే తమలో చెప్పుకోదగ్గ అభివృద్ధి సాధించడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది.**

4. నిర్ణయించుకున్న నలుగురైదుగిరికన్నా ఎక్కువమందికి అంటే మరో ఇద్దరుముగ్గురికి ఈ కార్యక్రమంపై ఆసక్తి ఉన్నట్లయితే వారిని ఈ కార్యక్రమాలకు సభ్యులుగా కాక కేవలం పరిశీలకులుగా ఆహ్వానించవచ్చును. పరిశీలకులుగా వారికి, చిన్న బృందంలోని సభ్యులవలే పూర్తిస్థాయి అవకాశం దొరకదు. ఏ కారణం చేతనైనా మొదట ఏర్పడిన చిన్న బృందంలోని ఒకరు లేక ఇద్దరు మానేసిన పక్షంలో, పరిశీలకులనుండి ఒకరిద్దరిని ఎన్నుకుని బృందసంఖ్యను నిలుపుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. అనుకున్న నలుగురైదుగురిలో ఒకరిద్దరు రానంతమాత్రాన మిగిలినవారు నిరుత్సాహపడి కార్యక్రమాలను ఆపకుండా నిర్వహించుకోవాలి. నిజానికి ఇద్దరైన చాలు ఒక్కరుంటే మాత్రం ఎందుకుమానేయాలి?

5. **ఈ బృందాలు వారానికి కనీసం ఒక్కసారైనా కలిసేలా తమ కార్యక్రమాలను రూపొందించుకోవాలి.** వీలైతే ఇంకాతరచుగా అంటే, వారానికి రెండుసార్లు గానీ, మూడుసార్లు గానీ లేదా అవసరాన్ని లేక తీరికను బట్టి ప్రతిరోజు కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించుకున్నా అది సంతోషదాయకం అవుతుంది. ఇలా సమావేశం నిర్ణయించుకున్న ప్రతిసారి వీలునుబట్టి 60/90 ని॥ల కార్యక్రమాలుగా నిర్ణయించుకోవటం మంచిది. అవసరం అయితే కాలువ్యవధిని 120 ని॥లుగా గాని లేక అంతకన్నా ఎక్కువగాగానీ, సభ్యుల ఉత్సాహాన్నిబట్టి, అవసరాన్నిబట్టి నిర్ణయించుకోవచ్చు.

6. నిర్ణయించుకున్న వ్యవధిలో ఏఏ రకాల కార్యక్రమాలను నిర్వహించుకోవచ్చునో, దిగువన సూచించబడింది. ఏ రకమైన అంశాన్ని అభివృద్ధి పరచదలచుకున్నారో ఆ అంశాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని కార్యక్రమాల ఎంపిక జరపాలి. **కనీసం రెండు లేక మూడు రకాల కార్యక్రమాలను ఎన్నుకోవటం వలన వైవిధ్యంతోపాటు ఆసక్తిని నిలుపుకోవటానికి ఒకటి కన్నా ఎక్కువ అంశాల అభివృద్ధిపై ఏక సమయంలో దృష్టినికేంద్రీకరించటానికి దోహదపడుతుంది.**

7. **అందరిలోను బాగుపడాలని, పైకిరావాలని, వ్యక్తిత్వనైపుణ్యాలను అభివృద్ధి పరచుకోవాలని ఆసక్తివున్నా ముందడుగు వేయరు.** చొరవ చూపరు.ప్రేరణలో ఉన్నలోపం కావచ్చు లేదా ఇంకెవరైనా తగినంతప్రోద్బలం ఇస్తే అప్పుడు చురుకుగా చేపడదాంలే అని అనుకుంటూ నిదానించవచ్చు. ఒక్కోసారి ఎలా ప్రారంభించాలో తెలియకపోవటంవలన లేక మనం ఒక్కరూ ఏమీచెయ్యలేము అనే భావనవల్ల కానీ పూరకుండిపోవచ్చు. ఒక్కోసారి కొద్దిపాటి ఉత్సాహంతో ఏదైనా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించినా, ప్రారంభంలో

ఉన్న ఉత్సాహాన్ని, నిలబెట్టుకోవడం సాధ్యం కాకపోవచ్చు! పట్టుసడలి, అశ్రద్ధవల్ల కార్యక్రమాల నిర్వహణ అస్తవ్యస్తమై ఆగిపోయేపరిస్థితి రావచ్చు ఇలాంటి కారణాల బారినపడకుండా పట్టుదల పెరిగేలా అభివృద్ధి సాధిద్దామన్న తమనిశ్చయాన్ని దృఢతరంచేసేందుకే ఆసక్తిగలవ్యక్తులు చిన్న బృందాలుగా ఏర్పడటం లాభదాయకమని సూచించబడింది. ఏ కారణం చేతనైనా బృందంలోని ఒకరిద్దరుమానేస్తే, మిగిలిన వారు నిరుత్సాహపడి కార్యక్రమాన్ని పూర్తిగా మానివేయకుండా కొనసాగించే స్ఫూర్తిని ప్రదర్శించాలి. మిగిలిన అన్ని అంశాల లాగానే **పట్టువదలని గుణమే సాఫల్యాన్ని అందిస్తుంది.**

8. చిన్న బృందంగా ఏర్పడదలచిన సభ్యులందరూ **మొట్టమొదట చేయవలసిన పని - నిజాయితీగా తమను తాము విశ్లేషించుకోవటం.** ఈ విశ్లేషణలో తమ లక్ష్యం ఏమిటి? ఈ లక్ష్యసాధనకు కావలసినవి ఏమిటి? కావలసిన నైపుణ్యాలు తమలో తగినంతగా ఉన్నాయా?ఇంకా ఏ మేరకు అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. ఎలా అభివృద్ధి పరచుకోవాలి? ఏఏ పుస్తకాలు చదవటం, లేక శిక్షణా కార్యక్రమాలకు హాజరవ్వటంలాంటి విషయాలగురించి నిర్ణయించుకోవాలి. సాధించదలచుకున్న లక్ష్యాలకు తమలో లేని ఏఏ సామర్థ్యాలను నేర్చుకోవాలో/సంపాదించుకోవాలో నిర్ణయించుకోవాలి. అలాగే తమ బలహీనతలగురించి నిర్మోహమాటంగా అంగీకరించాలి. **బలాలు నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో ప్రణాళికను రూపొందించుకున్నట్లే బలహీనతల తొలగింపు/ తగ్గింపునకు ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోవాలి.** బలాన్ని అభివృద్ధి పరచుకునే కృషిలో విజయం సాధించినప్పుడు అలాగే బలహీనతను తగ్గించుకునే దిశలో **సాఫల్యం సిద్ధించినప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. తమపై తమకేర్పడిన నమ్మకం, పూనుకుంటే మనమింకా సాధించగలనున్న స్వీయ సామర్థ్యాన్ని ఇనుమడింపజేస్తుంది.** ఇలా అభివృద్ధి సాధించిన ఒకరు, ఇతరులకి స్ఫూర్తినివ్వ గలుగుతారు. **పరస్పరం సహకరించుకుంటే ఫలితాలు మెరుగ్గా ఉంటాయని నమ్మకం ఏర్పడుతుంది.** కలసికట్టుగా, ఒక జట్టుగా సాధిద్దామని సంకల్పం ఏర్పడుతుంది. భావప్రకటనానైపుణ్యం అభివృద్ధిచెందుతుంది. బృందంలో సహాయకారిగాఉండే ఒక సభ్యుడిగా చేసిన మంచికృషి చక్కని నాయకత్వలక్షణాలను నేర్చుకోవటానికి దోహదపడుతుంది. వివిధ విషయాలలో లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకోవటం అలవాటు చేస్తుంది. లక్ష్యాలను సాధించటానికి కావలసిన వ్యూహరచనానైపుణ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. సాధించిన ప్రగతిని నిరంతరం సమీక్షించుకుంటూ ఉండటం అవసరమనిపిస్తుంది. స్వీయ అనుభవాలనుండి నేర్చుకోవటంతోపాటు ఇతరుల తప్పులు/అనుభవాలనుంచి కూడా నేర్చుకోవటంలోని లాభం అవగతమవుతుంది. **ఇదంతా వివరంగా చెప్పటంలోని ఉద్దేశ్యం - వైఖరిలో మార్పుకై చొరవ చూపినపుడు కృతనిశ్చయం ఏర్పడుతుందని, వ్యక్తిత్వవికాసంలో నైపుణ్యాల అభివృద్ధిలో ప్రావీణ్యత పెరుగుతుందని, విలువలోపెంపు స్పష్టంగా అగుపిస్తుంది అని మీకు నచ్చచెప్పడానికే.**

9. ప్రతిబృందం తాము నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల వివరాలను వ్రాసివుంచడం, ముఖ్యమైన బాధ్యతగా గుర్తించాలి. ఏ కార్యక్రమం, ఎంత సమయం పట్టింది, ఎవరెవరు పాల్గొన్నారు లాంటి వివరాలను వ్రాసిపెట్టుకోవాలి. ప్రతి సభ్యుడు, ప్రతి బృందం, తమ పనితీరును అంచనావేసుకునేందుకు కావలసిన పద్ధతులను రూపొందించుకొని వివరంగా వ్రాసివుంచుకోవాలి. ఈ వివరాలన్నీ వ్రాసే బాధ్యతను, బృందంలోని ఇద్దరు సభ్యులకు అప్పగించాలి. వారిని సమావేశకర్తలుగా వ్యవహరించవచ్చు. బృందం కార్యకలాపాల నిర్వహణా బాధ్యతనుకూడా వీరిద్దరూ స్వీకరించవలసి వుంటుంది. **బృందానికి సంబంధించిన అన్ని**

వివరాలను ఎలా వ్రాసి వుంచవలసిన అవసరం వుందో, అలానే ప్రతి సభ్యుడు తమవ్యక్తిగత అవసరాలకోసం ఒక నోట్‌బుక్‌ను వాడాలి. వారివారి వ్యక్తిగత పనితీరును, వారు సాధించిన ప్రావీణ్యాన్ని, వారి అనుభవాలను, అభిప్రాయాలను అందులో వివరంగా వ్రాసివుంచాలి. ఇలా అన్ని వివరాలను, అభిప్రాయాలను వ్రాసి బృందం గురించి కూడా, తమ అభిప్రాయాలను వ్రాసివుంచాలి. వుంచడం గురించి ఇంతగా నొక్కి చెప్పడానికి గల కారణం ఏమిటంటే - ఈ మొత్తం కార్యక్రమం ఒక ప్రయోగంగా నిర్వహింపబడుతోంది. కాబట్టి, తరచుగా సమీక్ష జరుపుకుని, కావలసిన మార్పులు, చేర్పులు చేసుకోవడానికి, ఎందుకు ఏ మార్పును అంగీకరించారో, ఎందుకు వద్దనుకున్నారో. తర్వాత కాలంలో గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం తేలికవుతుంది. కార్యక్రమాలను మెరుగుపరచుకోవడం వీలవుతుంది. ఇలా వ్రాసి పెట్టుకున్నదంతా ఆడపాదడపా చూస్తూవుండటంవల్ల కూడా ప్రేరణపొందవచ్చు. తాము చేస్తున్న కృషి, తాము వెచ్చిస్తున్న సమయం సద్వినియోగమౌతోంది అనే భావన కూడా బలంగాకలుగుతుంది.

10. బృందానికి సమావేశకర్తలుగా బాధ్యతవహించేవారు **బృందంలోని నిర్ణయాలన్నీ ప్రజాస్వామ్య సూత్రాలపై ఆధారపడివుండేలా వ్యవహరించాలి.** ఏకాభిప్రాయసాధనకై ప్రయత్నించడం మంచిది. లేదా అత్యధిక సంఖ్యాకులు ఆమోదించిన నిర్ణయాలను అమలు పరిచేబాధ్యతను స్వీకరించాలి. ఏ ఒక్కరూ తమ అభిప్రాయాలను బృందంపై బలవంతంగారుద్దే అవకాశం ఇవ్వకూడదు. బృందంలోని అందరూ, కలిసికట్టుగా, ఒక జట్టుగా వుండి, నైపుణ్యాలను **అభివృద్ధిపరచుకోవడంపై, చురుకు, చొరవ, చూపిస్తూ, నాయకత్వ లక్షణాలను సాధనచేయడంపై దృష్టిసారించాలి.** క్రమశిక్షణను పాటించాలి. స్వీయక్రమశిక్షణ ఎంతో అవసరం.

11. బృందంలోని వారందరూ పరస్పరం ఇచ్చిపుచ్చుకునేధోరణిని అలవరచుకోవాలి. కలిసి కృషి చేస్తున్నామనీ, అందరూకలిసి అందరిబాగుకై సాధనచేస్తున్నామనీ, **ప్రతిఒక్కరూ అందరికోసం, అందరూ ప్రతిఒక్కరికోసం అనే సూత్రంలోని అంతర్యాన్నిగ్రహించి, ఆచరణలో చూపాలి.** ఒక జట్టుగా అభివృద్ధిని ఆహ్వానించాలి. కలసి కృషి చేయటంలోని ఆనందాన్ని ఆస్వాదించాలి.

12. **సమయపాలన చాలాఖచ్చితంగా పాటించాలి.** అనుకున్న సమయానికి కార్యకలాపాలను ప్రారంభించాలి. ఇంకా ఒకరిద్దరు రాలేదు కదా అని తాత్సారంచేయకూడదు. సమయం విలువను గౌరవించాలి. అనవసరమైన కబుర్లు - ప్రక్కదారిపట్టించే చర్చలను, చర్యలను చేపట్టకూడదు. వాదనలు వాదులాడుకావడం కాదు, తామందరూకలిసి వెచ్చిస్తున్నసమయం, తమందరి మంచికోసం అనే స్పృహతో వ్యవహరించాలి.

13. **బృందంలోని సభ్యులు తమబృందానికి ఒకచక్కని ప్రేరణనిచ్చే పేరును నిర్ణయించుకోవటం ఎంతో స్ఫూర్తినిస్తుంది.** గొప్పవారైన వ్యక్తుల పేర్లు, వారు పురాణపురుషులు కావచ్చు. గతంలో జీవించినవారు కావచ్చు లేక ప్రస్తుతం సజీవులై ఉండవచ్చు. బృందానికి స్ఫూర్తినివ్వగల వ్యక్తిత్వం ఉన్న వ్యక్తిపేరును నిర్ణయించటం వలన ఆ వ్యక్తి జీవితంగురించి ఔన్నత్యం గురించి, సాధించి చూపిన విజయాలగురించి తెలుసుకోవటం ద్వారా ప్రేరణను పొందటం సులభమవుతుంది.

14. బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నప్పుడు ఈ క్రింది అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవడం

మంచిది.

(1). బృందంగా ఏర్పడే సభ్యుల సామర్థ్యాలను, వారి నేపథ్యాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని బృందంలో కనీసం సగంమందైనా సగటుసామర్థ్యం కన్నా కొద్దిగా ఎక్కువ సామర్థ్యం ఉన్నవారినే ఎన్నుకోవడం బృందానికి లాభంచేకూరుతుంది. నేపథ్యం గురించి పట్టించుకునే అవసరం ఎందుకు ఉండంటే, వీలైతే **వివిధ నేపథ్యాల సభ్యులు బృందంగా ఏర్పడినపుడు వైవిధ్యంతో పాటు ఒకరిని చూసి మరొకరు నేర్చుకోవలసిన అంశాలపై దృష్టిని పెట్టడంతోపాటు సహించేగుణం, సామరస్యధోరణి, తమకు తెలిసింది ఇతరులకు చెబుదామనే తత్వం బలపడతాయి.** ఉదాహరణకు అందరూ గ్రామీణప్రాంతం నుంచే వచ్చినవారినే బృందంలోని సభ్యులుగా నిర్ణయించటంకన్నా, సగంమంది పట్టణ వాతావరణం నుంచి వచ్చినవారిని ఎన్నుకోవటం వలన అన్ని ప్రాంతాలవారు ఎన్నో కొత్తవిషయాలను నేర్చుకుని పరస్పరం సహకరించుకునేతత్వం పెరుగుతుంది. అలానే అందరూ తెలుగు మీడియం నేపథ్యంతో వచ్చినవారే బృందంలో వుండటంకన్నా ఓ ఇద్దరు ఇంగ్లీషుమీడియం నేపథ్యంగల వారిని చేర్చుకోవటం వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది. **అలానే, కొంచెం ఎక్కువ సామర్థ్యాన్ని కలిగివున్నవారిని, కొంచెం ఎక్కువ పట్టుదల కలిగివున్న వారిని చేర్చుకోవటం అవసరం.** ఈ సూచనలోని అంతర్యం ఈ వివిధ నేపథ్యలు, సామర్థ్యాల తారతమ్యాలు అంతర్లీనంగా ఉన్న ప్రతిభంలోని వ్యత్యాసాలు సకారాత్మకప్రభావాన్ని బృందంలోని అందరిసభ్యులపై తేలికగా కలిగించే అవకాశాన్ని చేజిక్కించుకోవడమే. ప్రతిఒక్కరినుంచి ఇతరులందరూ గమనించవలసిన, నేర్చుకోవలసినది ఏ కొద్దిగానైన ఉంటుందనే ఆదరణీయభావంతో, పరస్పరం సహకరించుకునేతత్వం పెరుగుతుంది.

(2). బృందంగా ఏర్పడుతున్న వ్యక్తులు విద్యార్థులు అయిన పక్షంలో ఒకే తరగతికి చెందినవారై ఉంటే వ్యక్తిత్వవికాస అంశాలతోపాటు విద్యకు సంబంధించిన విషయాలలో కూడా ప్రయోజనం పొందే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. **ఏదేమైనా మరొకర్ని దోచుకోవటానికి కాక అందరూకలిసి, అందరికోసం సాధన చేయాలి అనే మనస్తత్వం పెంపొందించుకోవాలి.** కొందరు వేగంగానేర్చుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు. మరికొందరు నెమ్మదిగానే నేర్చుకోవచ్చు. కనీసం కొన్ని నెలలపాటైనా కలిసికృషిచేయాలనే పట్టుదలతో వ్యవహరించండి, బృందం నుంచి తామెంత ప్రయోజనాన్ని పొందగలుగుతున్నామనే స్వార్థ దృష్టితోకాక బృందంలోని అందరి అభివృద్ధికి తాము ఏ మేరకు సహకరించగలుగుతున్నామనే విషయంపై దృష్టిసారించాలి.

15. చిన్న బృందాలుగా ఏర్పడి వివిధ అంశాలపై పట్టుదలతో కృషిచేయడంవలన కలిగేలాభాలలో కొన్నింటిని గమనించండి.

(1). విడివిడిగాను, కలిసి ఏర్పడిన ఒక బృందంగాను, ప్రేరణస్థాయిని అభివృద్ధి చేసుకోవటం సాధ్యమవుతుంది. ఏ కారణంచేతనైనా ఒకరిద్దరిలో ఉత్సాహం తగ్గుముఖంపడితే ఇతరులలోని పట్టువదలని తత్వం అందరికీ లాభాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఈ ప్రయత్నంలో ఇతరుల మనస్తత్వాలను అర్థం చేసుకునే అవకాశం దొరుకుతుంది. ఎందుకు కొందరు ఇలా ప్రవర్తిస్తుంటారు? అనే విషయం తెలిసి తమ పరిణతని అభివృద్ధి పరచుకోవడానికి వీలవుతుంది.

(2). బృందంలోని సభ్యులలో **మంచిపుస్తకాలు చదివే అలవాటు పెరుగుతుంది.** కేవలం కాలక్షేపానికి చదవడంకాకుండా **విశ్లేషణాత్మకంగా చదవడం, చదివినదాని నుండి ముఖ్యమైన అంశాలు క్లుప్తంగా**

వ్రాసిపెట్టకోవటం అలవాటు అవుతుంది. తాము చదివినదాంట్లో తమకు ఏది బాగానచ్చింది, ఎందుక బాగానచ్చింది అనే అంశాలను చక్కగా నలుగురినీ ఆకట్టుకునేలా చెప్పగలగటం అలవాటవుతుంది. బృందంలోని ఇతరసభ్యుల వ్యవహరిస్తున్న తీరును జాగ్రత్తగాగమనించడం, వారి నుండి తాము నేర్చుకోవలసిన, లేక జాగ్రత్తపడవలసిన అంశాలను గుర్తించడం సాధ్యమవుతుంది. **సాధనవల్ల తమలో అభివృద్ధి చెందిన నైపుణ్యం, అలానే ఇతర బృంద సభ్యులలో ఏర్పడిన అభివృద్ధిని విశ్లేషించి, తులనాత్మక అధ్యయనం చేయటంకుదురుతుంది.** కలిసి కృషి చేయడంవల్ల సామర్థ్యాన్ని పెంచుకునే అవకాశాలు ఎక్కువతాయని, ఈ బృందంగా ఏర్పడటంవలన తాము తమ గమ్యాలకు చేరుకునే మార్గం మరింతస్పష్టంగా గోచరిస్తుందని, ఆ లక్ష్యాలను సాధించటానికి కావలసిన వ్యూహాలను, ప్రణాళికారచనా సామర్థ్యాన్ని, పట్టుదలను, ప్రేరణను, పొందటం సాధ్యమవుతుందని గ్రహిస్తారు. లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకున్నప్పుడు ఒక్కోసారి ముఖ్య లక్ష్యాన్ని చిన్న చిన్న లక్ష్యాలుగా అంచెలంచెలుగా సాధించటానికి వీలైన లక్ష్యాలుగా విభజించుకోవడం సత్ఫలితాల్నిస్తుంది. ఒకేసారి పెద్ద లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేక పోయామని నిరుత్సాహ పడటంకన్నా, చిన్న చిన్న లక్ష్యాలుగా విభజించుకున్న కారణం చేత ఒక్కొక్కటిగా ఆ లక్ష్యాలను సాధించటం సాధ్యమవుతుంది. ఈ చిన్న లక్ష్యాల సమాహారమే పెద్దలక్ష్యం కాబట్టి, పెద్దలక్ష్యాన్ని చేరుకోవటం సులభసాధ్యమవుతుంది.

(3). **వివిధ అంశాలపై చదవటం, ఆలోచించటం, వ్రాయటం, అభిప్రాయాలను వ్యక్తీకరించటం, వివిధ కోణాల నుంచి పరిశీలించటం, సామరస్య ధోరణితో చర్చించటం, సభ్యులందరికీ అలవాటవుతుంది.** సమాజం ఇప్పుడున్న స్థితి, ఉండవలసిన స్థితి, సమాజాన్ని పట్టిపీడిస్తున్న రుగ్మతలు, వాటి మూలాలు, మూలకారణాలు తమవంతుకర్తవ్యంగా తామందరూ విడివిడిగాగానీ, ఒక బృందంగాగానీ, చేపట్టవలసిన చర్యలు, ఇలా **సమాజంగురించి మరింతదృష్టి సారించవలసిన అవసరం ఉందని, పట్టించుకోవాలని, తమవంతు మేలును చేకూర్చాలనే ధ్యాసపెరుగుతుంది.** అనేక విషయాలను మరింతమెరుగ్గా విశ్లేషించ గలుగుతారు. అర్థం చేసుకోగలుగుతారు, సమస్యలకు సంబంధించిన అవరోధాలగురించి అవగాహన సుస్పష్టం అవుతుంది. సమాధానాల అన్వేషణ, పరిష్కారాల మార్గాలు సూచనప్రాయంగానైన ఆలోచించటం సాధ్యమవుతుంది. ఈ అవగాహన వల్ల ముందుగా తాముబాగుపడాలనే సంకల్పం, అభివృద్ధిసాధించి చూపించాలనే పట్టుదల పెరుగుతాయి. ఇతరులందరిలోను, సమాజంలోను మార్పులు అభిలషించడం కన్నా, తాము ముందుగామారిచూపాలనే భావన బలపడుతుంది. కనీసం తమ వంతు బాధ్యతను స్వీకరించి, సక్రమంగా నిర్వర్తించే మనస్తత్వం ఏర్పడుతుంది. తమలో వచ్చినమార్పు కుటుంబ సభ్యులపై, స్నేహితులపై, ఇతరులపై స్ఫూర్తిదాయకమైన ప్రభావాన్ని కనబరచటాన్ని గమనించి **మరింత తపనతో తమనితాము ఉద్ధరించుకునే ప్రేరణను పొందగలుగుతారు.**

(4). **కృషిచేస్తేనే సాధన ఫలిస్తుందని, కలసి కృషిచేస్తే మరింత సుసాధ్యమవుతుందనే అవగాహన పెరుగుతుంది.** విభిన్న అభిప్రాయాలున్నప్పుడు ఈ వైరుధ్యాన్ని ఓపికతో అర్థం చేసుకోవాలని మన అభిప్రాయాలను సరిపోల్చుకుని అభివృద్ధి పరచుకోవాలని, ఇతరులకు నచ్చచెప్పటానికి వారిని మన వెంటకలసివచ్చేలా చేయటానికి కృషి జరపవలసిన అవసరం బాగాతెలుస్తుంది. **అసహనంతో కాకుండా ఇతరుల అభిప్రాయాలనుకూడా వారిదృష్టికోణంతో చూడటం అలవాటవుతుంది. సహజంగా ఉండే**

స్వార్థగుణాన్ని తగ్గించుకునేతత్వం అలవడుతుంది. సొంతలాభం కొంతైనా మానుకుని అందరిమేలుకై కృషిచేయడంలోని పరమార్థం, ఆ పరమార్థతత్వం మనవైఖరులలో తీసుకువచ్చే మార్పును, మనపై ఇతరులపై చూపే ప్రభావాన్ని హర్షించగలుగుతారు. సానుభూతితో వ్యవహరించడం, స్నేహభావంతో స్పందించడం ప్రేమతో ప్రతి స్పందించడం అలవాటవుతుంది. అందరూ అందరి మంచికోసం కృషిచేసే అవకాశాలు అందివస్తాయి. అవి అందించే ఆనందం స్వంతమవుతుంది. అందరిమంచి ప్రధానమనే అవగాహన ఏర్పడినపుడు స్వార్థం తగ్గుముఖం పడుతుంది. **తగ్గుముఖం పట్టిక స్వార్థం మంచికి పునాది అవుతుంది. అందరికీ మేలుచేస్తుంది.**

(5). **ఓపికతో వ్యవహరించడం అలవాటవుతుంది.** సహనం పెరుగుతుంది. సమభావంతో వ్యవహరించడం. శ్రమసౌందర్యాన్ని గుర్తించడం అనుభవంలోకివస్తాయి. సేవాభావం, స్నేహభావం మరింతగా బలపడతాయి. **కేవలం స్వల్పకాలప్రయోజనాల గురించే కాక, దీర్ఘకాల ప్రయోజనాల గురించి యోచించడానికి పూనుకుంటారు.** జీవితలక్ష్యాలను గురించి తెలుసుకోవడం. పెద్దలు తమ జీవితాన్ని ఎలా సార్థకం చేసుకున్నారు అనే అంశాన్ని అధ్యయనం చేయడంద్వారా, తమ జీవితంలో ఏ అంశాలను పొందుపరచుకోవచ్చుననే ధ్యాస, అన్వేషణల ప్రాముఖ్యాన్ని గుర్తిస్తారు. **తగిన వ్యూహరచనాసామర్థ్యం అలవాటుతుంది. సమయనిర్వహణా సామర్థ్యం పెంపొందుతుంది.** అప్రయత్నంగానే చేజారిపోతున్న క్షణాలు, వృధా చేస్తున్న సామర్థ్యాలు, సమీకరించబడి, వినియోగపడేలా రూపొందించుకోవాలన్న భావన బలపడుతుంది. ఒక అలవాటుగా మారుతుంది. భావ ప్రకటనా సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. భాషపై అభిరుచి, మంచి సాహిత్యపఠనంపై అభిలాష పెరుగుతాయి. సమస్యలను, పరిస్థితులను సరిగా అంచనావేసే సామర్థ్యం, పూర్వాపరాలను గమనించి, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే నైపుణ్యం కలుగుతాయి. వ్యక్తులమధ్య వుండవలసిన సంబంధబాంధవ్యాల గురించిన అవగాహన పెరుగుతుంది. **పదిమందితో మెలగవలసినరీతుల గురించి, నెగ్గుకురావడంలోని పద్ధతులగురించి మరింత తెలుసుకుంటారు.** ఇలా ఆలోచిస్తూ పొంది, ఎన్నెన్ని లాభాలు మీకు సమకూరుతాయో?! **ఒక మంచి అలవాటు పది మంచి అలవాట్లకు స్వాగతం పలుకుతుందనే సత్యం తెలిసివస్తుంది.** జీవిత గమ్యం గురించి మార్గం గురించి, చక్కని అవగాహన ఏర్పడుతుంది. **జీవితంలో ఆనందంపొందడం అనుభవంలోకివస్తుంది. ఆనందాన్ని పెంచుకోవడమే, ఆనందాన్ని పంచుకోవడానికి పాటించవలసిన సూత్రం అనిగ్రహిస్తారు.** ఆనందమే జీవిత పరమావధి అనిగ్రహిస్తారు.

(6) క్రమశిక్షణ అలపడుతుంది. నీతినిజాయితీల విలువ తెలుస్తుంది. కష్టపడిపనిచేసే తత్త్వం అలపడుతుంది. ఆశావహదృక్పథం పెరుగుతుంది. సకారాత్మక వైఖరులు దృఢతరమౌతాయి. స్పందించేగుణం అలవాటవుతుంది. నిర్మాణాత్మకంగా వ్యవహరించే తత్త్వం సహజంగా అలవాటవుతుంది. సమాజానికి ఉపయోగపడేలా తమనుతాము తీర్చిదిద్దుకోగలుగుతారు. ధర్మ చింతన, ధర్మ బద్ధంగా, పదిమంది మంచికి పాటుపడేతత్వం వృద్ధిచెందుతుంది. **తాము, సమాజం, దేశం కలిసేబాగుపడగలవనీ, తామొక్కరే బాగుపడటం కాదనీ, అందరి మంచినీ అందరూ కోరేదే నిజమైన సత్యమనీ తెలుసుకుంటారు.**

16. **పైన వివరించిన ప్రయోజనాలన్నీ నిజంగానే సాధ్యం. కానీ, ఒక్కసారే స్వల్పకాలంలో, ఒనగూడటం కష్టం.** బృందంలోని సభ్యులు వారివారి అభిరుచులనుబట్టి ప్రాధాన్యతలనుబట్టి ఎలాంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలో నిర్ణయించుకోవాలి. **ఎన్నుకున్న కార్యక్రమాలు ఏవైనప్పటికి బృందంలోని అందరూ**

కలసి బాగుపడాలనే ధ్యాసను మరువకూడదు. ఆలోచనలలో స్పష్టతను మరింతగా దృష్టిపెట్టి అలవాటు చేసుకోవాలి. మంచిస్ఫూర్తిని కలిగించే సాహిత్యాన్ని రచనల్ని ఎన్నుకుని, పొందవలసిన ప్రయోజనాలపై దృష్టిసారించి పఠనాభిలాషను పెంపొందించుకోవాలి. ముఖ్యమైన అంశాలను వ్రాసిపెట్టుకోవడం, గుర్తుంచుకోవడం, ప్రధానఅంశాల సహాయంతో మొత్తం ఆలోచనను గుర్తుకుతెచ్చుకుని **చక్కగా వివరించగలిగే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవటం మరింతగా అభివృద్ధిపరచుకోవాలి.** ఒక ఆలోచనగానీ, ఒక సూక్తిగాని, ఒక ఊహగానీ, ఎందుకు తమ దృష్టిని ఆకర్షించిందో ఎదుటివారి హృదయానికి హత్తుకునేట్టు చెప్పగలగాలి. కేవలం మాటలలోచెప్పడమే కాకుండా వ్రాయటంలో కూడా, అంటే రచనలో కూడా చక్కటి నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించాలి. పరస్పరసహకారభావంతో చక్కని స్నేహసంబంధాలను పెంపొందించుకోవటంపై దృష్టిపెట్టాలి. **నలుగురితో మెలగటం ఎలా? నెగ్గుకు రావటం ఎలా? అనే అంశాలను నేర్పుతోగమనించి నెగ్గుకురావటం నేర్చుకోవాలి.** ఇతరుల నైపుణ్యాలలోని అభివృద్ధిని, పనిసామర్థ్యాన్ని విశ్లేషణాత్మకంగా, నిష్పక్షపాతంగా గమనించేనేర్పును పెంపొందించుకోవాలి. ఒక బృందంగా ఏర్పడినపుడు, బృందంగా వ్యవహరించడంలోని మెలకువలను గ్రహించాలి. బృందాలను నిర్వహించేసామర్థ్యం, నాయకత్వ లక్షణాలను అభివృద్ధి పరచుకోవటంపై దృష్టి నిలపాలి. అన్ని అంశాలగురించి ఓపికగా వ్రాసిపెట్టుకునే అలవాటును పెంపొందించుకోవాలి. **కార్యకలాపాలను ఎలా నిర్ణయించుకోవాలి, ఎలా విజయవంతంగా అమలుచేయాలి? అనే అంశాలపై దృష్టి సారించాలి.**

17. పైన వివరించిన ప్రయోజనాలన్నీ నిజంగానే సమకూరుతాయా? అంటూ, సంశయం వద్దు. ఏదైనా మనస్ఫూర్తిగా , పట్టుదలతో కృషిచేసి ఆ తరువాత కదా, మీరు లాభం పొందగలిగారో లేదో తేల్చుకోవడం జరగాలి. అందుకని, ముందు కార్యసాధనపై దృష్టి పెట్టండి. **ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసిన అంశం ఏమిటంటే - బృందంలోని సభ్యులందరూ, అన్ని కార్యక్రమాలలోనూ, చురుకుగా పాల్గొనాలని,** ప్రతిసభ్యుడూ రానున్న సమావేశం గురించి, చక్కగా నిర్ణయించుకొని, తమతమ వంతు కార్యభారాన్ని స్పష్టంగా నిర్వచించుకోవాలి. ఎవరు ఏ పని చేయాలో ముందే నిర్ధారించాలి. ఎవరు ఏం చదవి రావాలో, ఏ అంశం గురించి సమాచారం సేకరించుకొని తీసుకురావాలో, ఏయే అంశాల గురించి, వ్రాసితేవాలో, ఏ విషయాల గురించి తమ ఆలోచనలను వ్రాసితీసుకురావాలో నిర్ణయించుకోవాలి. **ఆయా బాధ్యతలనన్నింటినీ, వ్రాసి పెట్టుకోవడమేకాకుండా సక్రమంగా నిర్వర్తించాలి.** అవసరమైతే సమావేశానికి రావటానికిముందే తమ ఇంట్లో, వీలైతే ఇంటి సభ్యులతో రిహార్సల్స్ వేసుకోవాలి. ఆ రిహార్సల్స్‌లోనే **నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవడానికి కావలసిన మెలకువలను సాధన చెయ్యాలి. ఆకట్టుకునేలా మాట్లాడటం, చదివినది బాగా చెప్పగలగటం, వ్రాసినది అర్థవంతంగా భావస్ఫోరకంగా చదవగలగటం, తగిన హావభావాలు ప్రదర్శనను మేళవించటం అలవాటు చేసుకోవాలి.** సమావేశంలో ఒక సభ్యుడు తాము పాల్గొంటున్నపుడు ఇతర సభ్యులందరూ ఆ సభ్యుని విశ్లేషణాత్మకంగా గమనిస్తూ ఏ ఏ అంశాలు బాగున్నాయో ఏ ఏ అంశాలలో ఆ వ్యక్తి తన ప్రావీణ్యాన్ని ఇంకా అభివృద్ధి పరచుకోవలసి ఉందో గమనించి వ్రాసి పెట్టుకోవడమే కాకుండా ఆ వ్యక్తికి సద్భావంతో తెలియపరచగలగాలి. ఇలా మీరు ఇతరుల అంశాలను విశ్లేషిస్తున్నట్లే, ఇతరులు మీరు పాల్గొన్న అంశాలను విశ్లేషిస్తారు. **మీలో అభినందించదగ్గ అంశాలను పేర్కొంటారు. మీరింకా అభివృద్ధిపరచవలసిన అంశాలను వివరిస్తారు. ఇలా పరస్పర సహకారభావం పెంపొందుతుంది.** ఇతరులలో

గమనించిన మంచి అంశాలు తమలో ఏమేరకున్నాయో తెలుసుకుని మరింత పూనికతో అభివృద్ధిపరచుకోవటం అలవాటవుతుంది. అలాగే ఇతరులలో నచ్చనిఅంశాలు ఉన్నట్లయితే, ఏ కారణంచేతనైన అవి మీలో ఏ మేరకున్నాయో గుర్తించి వాటి సంస్కరణపై ధ్యాసపెట్టడం సాధ్యమవుతుంది. **పరస్పరం సహకరించుకోవాలని, ఒకరికొకరు తోడ్పడాలనే గ్రహింపు కలుగుతుంది. త్వరితగతిన అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది.**

18. చిన్న బృందాలు చేపట్టవలసిన కొన్ని రకాల కార్యక్రమాలను క్రింద వివరించటం జరిగింది.

(1). **క్లుప్త ఉపన్యాసం :** ప్రతిసభ్యుడ్ని తమకిష్టమైన అంశంమీద రెండు నిముషాల ఉపన్యాసాన్ని ఇచ్చేందుకు సిద్ధపడిరమ్మని ప్రోత్సహించాలి. వీలైతే తయారుచేసుకున్న ఉపన్యాసాన్ని టేప్ రికార్డ్‌ను వినియోగించుకుని సాధనచేసుకునేందుకు వాడుకోవాలి. **తమగొంతును తామేవింటున్నప్పుడు కలిగే అనుభూతులను అర్థంచేసుకుంటే ఇతర శ్రోతలపై అవి ఏ రకమైన ప్రభావాన్ని కలిగించగలిగే అవకాశంఉందో, గుర్తించడం సాధ్యమవుతుంది.** ఇది రిహార్సల్స్ వేసుకోవడం వలన ఒనగూడే ప్రయోజనం. ఉపన్యాసాన్ని ముందుగావ్రాసి పెట్టుకోవాలి. రెండు ని॥ కన్నా ఎక్కువ సమయం పట్టకుండా, అలానే ఉపన్యాసంతక్కువై సమయం మిగిలిపోకుండావుండేలా ఉపన్యాసాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. ఇలా తయారుచేసుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకున్న ఉపన్యాసాన్ని కనీసం, 8 లేక 10 సార్లు పట్టుదలతో ప్రతిరోజు సాధనచెయ్యాలి. **సాధన చేస్తున్నప్పుడు దృష్టి పెట్టవలసిన అన్ని అంశాలపై దృష్టి సారిస్తూ ఒక్కొక్కరోజు ఒక్కొక్కఅంశంపై ప్రత్యేకంగా ధ్యాసపెట్టి మెరుగులు దిద్దుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి.** ఇలా ఒక ఉపన్యాసాన్ని సిద్ధం చేసుకుని కొన్నిరోజులు సాధనచేస్తే ఆ ఉపన్యాసాన్ని మీరు చక్కగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో, ఆకట్టుకునేలా ఇవ్వగలుగుతారు. ఇంత చక్కగా సాధన చేసినందువల్ల మొదటి ప్రయత్నంలోనే మీలోమీపై నమ్మకం పెరుగుతుంది.

ప్రారంభంలో తయారుచేసుకున్న ఉపన్యాసాలనోట్సును చేతుపట్టుకోవడంలో తప్పులేదు. ధైర్యంగా వుంటుంది. ఒక్కోసారి చూడవలసివచ్చినా, తప్పుకాదు. కానీ, రెండు నిమిషాల ఉపన్యాసమే కాబట్టి, అనేక సార్లు ఇంతకుముందే రిహార్సల్స్‌లో సాధనచేసుకున్నారు. కాబట్టి కేవలం మీ ధైర్యంకోసం చేతిలోపెట్టుకోండి అంతేతప్ప చూసినదవవలసిన అవసరం ఏర్పడదు. వీలైతే, ముఖ్యఅంశాలను టూకీగా సూచించేటట్లుగా, కేవలం అంశాలనుమాత్రమే ఒకచిన్నకాగితంపై వ్రాసిపెట్టుకుని ఆ చిన్నకాగితాన్ని చేతిలో ఉంచుకోండి. రోదసిలో పైకెగిరే రాకెట్ ఎలాగైతే అనవసరమైన బరువులను వదిలించుకుంటూ పైపైకిదూసుకువెళుతుందో, ఎలా లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటుందో, అలానే మీరు ప్రారంభంలో ప్రయాసపడి వ్రాసుకున్న ఉపన్యాసాల బరువును, చిన్నకాగితంపై వ్రాసుకున్న సూచనలను, సూచనలబరువును వదిలించుకుని చక్కనివచోనైపుణ్యాన్ని పొందగలుగుతారు కాలక్రమేణా.

బృందంలోని ఒకసభ్యుడు సమయనిర్వహణాబాధ్యతను నిర్వహించాలి. సభ్యులందరూ ఏఏ కార్యక్రమానికి ఎంతెంతసమయం కేటాయిస్తున్నారో అలాగే ఒక్కొక్కసభ్యునికి ఏఏ అంశంలో ఎంతెంతసమయాన్ని కేటాయిస్తున్నారో ముందుగానే సూచించడం జరుగుతుంది. ఈ 2 నిమిషాల ఉపన్యాస కార్యక్రమంలో, ముందునుంచే సాధన చేసిరావటం వల్ల 2 ని॥ల కన్నా ఎక్కువ సమయం తీసుకోకపోవచ్చు. కానీ, క్రమశిక్షణ అలవడటంకోసం ఒకనిముషం 45 సెకన్ల తర్వాత ఒక హెచ్చరిక బెల్ ఇవ్వటం

జరుగుతుందని చెప్పాలి. దీనివల్ల మిగిలిన 15 సెకండ్ల వ్యవధిలోనే తమ ఉపన్యాసంలోని ముఖ్యాంశాలు మరొక్కసారినొక్కిచెప్పి, ముగింపుమాటలు చెప్పటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. 2 ని॥ల కాలం చాలాతక్కువ సమయమని అనిపించవచ్చు. కానీ, ఆ 2 ని॥ల సేపు ప్రభావోపేతంగా మాట్లాడటం ఎంతకష్టమో సాధన ప్రారంభదశలో ఉన్నవారికే ఎఱుక. ఆ 2 ని॥ల సమయంలోనే అనవసర విషయాలకు ప్రాధాన్యతనివ్వకుండా ఉండటం అలవాటవుతుంది. ఆ స్వల్పవ్యవధిలోనే ఉపన్యాసాన్ని ఆకట్టుకునేలా ప్రారంభించడం ఎలా? ఒక ఆలోచనా ధోరణిని అభివృద్ధిపరచటం ఎలా, తన అభిప్రాయాలను సమర్థవంతంగా ప్రకటించి ప్రభావోపేతంగా ముగింపుచెప్పటం ఎలా అనే అంశాల సాధన అలవడుతుంది.

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రతిసభ్యుడి ఉపన్యాసాన్ని ముందుగా. ఎవరికివారే తాము బాగామాట్లాడగలిగామని అనుకున్నారా లేక అనుకున్నంతగా, అంటే సాధనచేసినంతగా, మాట్లాడలేకపోయారా, ఎందుకని? అనే విషయాలను వారినే స్వయంగా, క్లుప్తంగా, వివరించమని అవకాశం ఇవ్వాలి. ఉదాహరణకు నూరు మార్కులలో తమకుతాముగా ఎన్నిమార్కులు ఇచ్చుకుంటారో చెప్పమనాలి. దీని వలన విశ్లేషణ మొదలై సమీక్ష చేసుకోవడం అలవాటవుతుంది. అభివృద్ధి సాధ్యమౌతుంది. ప్రతీ ఉపన్యాసం అయినవెంటనే మిగిలినసభ్యులలో నుండి ఓ ఇద్దరు సభ్యులను (వీలుంటే మిగిలిన అందరిసభ్యులను) తామువిన్న ఉపన్యాసంలోంచి ఏఏ అంశాలు బాగున్నాయని భావిస్తున్నారో అలానే ఏఏ అంశాలను ఇంకా అభివృద్ధిపరచుకోవాలో సూచించమని -ఒక్కొక్కరికి దాదాపు 2 ని॥ల సమయాన్ని కేటాయించాలి. ఇలా ఒక వ్యక్తి ఉపన్యాసం ఇవ్వడం ఆ వ్యక్తే తన ఉపన్యాసం గురించి తన అభిప్రాయాలను ప్రకటించటం, మరో ఇద్దరు సభ్యులు ఆ ఉపన్యాసాన్ని విశ్లేషించడం వీటిన్నింటిగురించి ముఖ్యమైన అంశాలను వ్రాసిపెట్టుకోవడం అవసరం. ప్రతి వ్యక్తి కార్యక్రమం అయిన తరువాత, తన ఉపన్యాసం గురించి వ్రాసి ఉంచిన సూచనలనుచదివి, ప్రేరణపొంది తననైపుణ్యాన్ని మరింత మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

రెండు ని॥ల ఉపన్యాసం అయినా నిర్లక్ష్యం వహించకుండా తక్కువ చూపుచూడకుండా పట్టుదలతో సాధనచేయటంవలన నలుగురిముందు మాట్లాడడం అంటే ఉన్న భయం (సభా పిరికితనం, సభాకంపం, స్టేజిఫియర్) వదిలిపోతుంది. ప్రభావోపేతంగా, ఎదుటివారి మనస్సుని ఆకట్టుకునేలా, కార్యోన్ముఖుల్నిచేసేలా, వచోనైపుణ్యానికి మెరుగులుదిద్దటం సాధ్యమవుతుంది. ఆలోచనల పదును పెరుగుతుంది. నిరంతరసాధనవలన ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. **ఇంకా బాగా, చక్కని పుస్తకాలుచదివితే మంచి ఆలోచనలు, మంచిభావ, మెరుగైన భావప్రకటనాసామర్థ్యం అలవడతాయని, అలా నలుగురి శ్రంసలనుపొందవచ్చని, ఆనందించవచ్చని, ఆ స్ఫూర్తితో సర్వతోముఖవ్యక్తిత్వవికాసాన్ని మరింతవేగిరపరచవచ్చని ప్రతిసభ్యునికి నమ్మకం కుదురుతుంది.**

(2) **సద్యః స్ఫూర్తి ఉపన్యాసం :** అంటే, ఆశువుగా ఉపన్యసించగలసామర్థ్యం. మీరు తెలుగులో అవధానాలగురించి వినిఉంటారు. ఇవ్వబడి అంశం గురించి అప్పటికప్పుడే ఛందోబద్ధమైన పద్యాన్ని అలానే, పైన చెప్పినట్లు, క్లుప్త ఉపన్యాసాలను క్రమంతప్పకుండా సాధన చేయటంవలన, క్రమేణా, ఓ ప్రక్క సాహిత్యాభిరుచిని, మరోపక్క సమాజంలోని పరిస్థితులపై అవగాహనను, మానవతావిలువలపై అనురక్తిని పెంపొందించుకోవటం వలన సద్యఃస్ఫూర్తిగా సైతం ప్రభావోపేతంగామాట్లాడే సామర్థ్యం అలవడుతుంది. అంటే మనస్సు వేగంగా స్పందించటం అలవాటుచేసుకుంటుంది. భావాలఎన్నిక, ఆ భావప్రకటనకు

కావలసిన పదాల ఎంపిక మీరు ఆశ్చర్యపోయేరీతిలో మీకు అలవడతాయి. **ఒక అంశంలో పదును పెట్టబడిన మీమేధస్సు అనేక ఇతర అంశాలపై తన ప్రయోజకత్వాన్ని నిరూపించుకుంటుంది. ఇది చాలా చాలా మేలుచేస్తుందన్న విషయాన్ని గమనించారా?**

ఈ ఆశుఉపన్యాస కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించే పద్ధతి అంతా, పైన వివరించిన క్లుప్తఉపన్యాసం లాగానే వుంటుంది. ముఖ్యమైన తేడా ఏమిటంటే, ముందుగా, ఏ హెచ్చరిక లేకుండానే, విషయాన్ని తయారుచేసుకుని, సాధనచేసి, మెరుగుదిద్దుకునే అవకాశం లేకుండానే అప్పటికప్పుడు ఇచ్చిన అంశంపై వెంటనే మాట్లాడగలగడం. ఈ కార్యక్రమం నిర్వహణ గురించి గమనించండి. బృందంలో నలుగురు సభ్యులు వున్నారనుకుందాం. నలుగురికీ, చిన్నకాగితాలను, అంటే విజిటింగ్‌కార్డు పరిమాణంలో ఉన్న కాగితాన్ని ఇవ్వండి. వారిని, ఆ కాగితాలపై రెండు నిమిషాలవ్యవధిలో ఆశువుగా ఉపన్యసించడానికి అనువై, తేలికైన అంశాలనువ్రాసి, ఆ అంశం ఇతరులకు కనబడకుండా, కాగితాన్ని నాలుగుమడతలు పెట్టి ఇవ్వమనండి. ఇలా నలుగురుసభ్యులూ ఇచ్చినకాగితాలను ఒకచోటవుంచండి.

ఇలాంటి అంశాలకు ఉదాహరణగా - మీ అభిమాన రచయిత/ కవి/ వ్యక్తి ఎవరు? మీకేదంటే ఇష్టం? ఎందుకని? మీరు బాగా గుర్తుంచుకున్న సంఘటననువివరించండి. మీ జీవితంలో మలుపు తిప్పిన సంఘటన లేదా వ్యక్తి గురించి వివరించండి. ఇలా ఎవరైనా తేలికగా మాట్లాడగలిగే అంశాలనే ఎన్నుకోవాలని సూచించండి.

ఇలా విషయాలువ్రాసిన తరువాత ఆ కాగితాలను ఒకేరకంగా నాలుగమడతలు పెట్టమనడంలో ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే వారువ్రాసినకాగితాన్ని సైతం వారుగుర్తుపట్టేలా వుండకూడదని. ఇలా కాగితాలను ఒక చిన్నడబ్బాలోవుంచి, ఒక్కొక్కరిని, వంతులవారీగా, ఒక్కొక్క కాగితాన్ని తీసుకొని, అందులోవున్న విషయంపై వెంటనే ఆశువుగా మాట్లాడటం మొదలుపెట్టమని కోరాలి. ఇందువల్ల, సాధారణంగా ఉండే తడబాటుతనం తగ్గించుకుని, ధైర్యంగా మాట్లాడడం అలవాటవుతుంది. నిల్చొని మాట్లాడటం మంచిది. తొలిరోజుల్లో, కూర్చొని మాట్లాడినా ఫర్వాలేదు. సమావేశకర్త ఎవరి పేరు చెబుతారో వారే మాట్లాడాలి. అంటే, ఒక వరుసలో ఒకరితర్వాత ఒకరు మాట్లాడడమనే పద్ధతి కాకుండా, అందరిలో ఉత్కంఠనుకలిగించేలా, అవకాశం అయిపోయేంత వరకు తమకు ఎప్పుడు వస్తుందో తెలియకుండావుండేలా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడంవల్ల, ఆశువుగా సాగేఉపన్యాసాల సాధనఫలితాన్ని పూర్తిగాపొందగలుగుతారు.

ఒక సభ్యుడు మాట్లాడుతున్నప్పుడు క్లుప్త ఉపన్యాసనిర్వహణ సందర్భంగా పైన వివరించినట్లే - అంటే ఒక నిమిషం 45 సెకన్ల తరువాత, హెచ్చరికమోత ఇవ్వడం, నలుగురు సభ్యులూ ఉపన్యసించినతరువాత, ముందుగా ఎవరికివారు తమ ఉపన్యాసం గురించి తామే/ మనుకుంటున్నారో చెప్పడం, ఆ వెంటనే వారి ఉపన్యాసం గురించి మిగిలినసభ్యులు తను అభిప్రాయాలను ప్రకటించడం జరపాలి. ఇలా, కార్యక్రమ నిర్వహణా పద్ధతిఅంతా, పైన వివరించినట్లుగా వుంటుంది. ఎవరికివారు, తమ సామర్థ్యంలో, ఏ మేరకు మెరుగు దలకనబడుతుందో తెలుసుకోవడంతో పాటు ఇతర సభ్యులు ఏమనుకుంటున్నారోకూడా గ్రహిస్తూవుంటారు. కాబట్టి ఇంకా అభివృద్ధిపరచుకోవలసిన ఒక్కొక్కటికి, సాధనచేయడం అలవాటుచేసుకోగలుగుతారు.

మాట్లాడుతున్నప్పుడు, స్పష్టంగా, బృందంలోవున్నవారందరికీ, వినబడేలామాట్లాడటం, ప్రసన్నంగా, మాట్లాడటం, మాటపలికేతీరులో అర్థవంతంగా, అందంగా, అవసరమైనచోట నొక్కిపలుకుతూ, ప్రభావోపేతంగా మాట్లాడటాన్ని సాధనచేయాలి. **సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన అనే వాక్యం ఇచ్చేస్ఫూర్తిని గ్రహించాలి.** ధైర్యంగా, ఏ అంశంపైనైనా మాట్లాడగలం అనే నమ్మకాన్ని పెంచుకుంటూపోవాలి. ఇలా రెండునిమిషాల ఉపన్యాసాలతో ప్రారంభించి సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవచ్చు. తేలికైన విషయాలస్థానంలో కఠినమైన అంశాలు కానీ, లేదా తరగతులకు సంబంధించిన అంశాలనుగానీ చేర్చవచ్చు. ఏదైనా మీకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించే సామర్థ్యం. ఈ కార్యక్రమంలో ఇమిడివుంది.మీరు ఉపయోగించేతీరుపై ఫలితం ఆధారపడి ఉంటుంది.

(3) **ఆలోచనల్ని పంచుకుందాం :** బృందంలోని ప్రతిసభ్యుడు ప్రతిరోజు తప్పనిసరిగా తమని మంచివారుగా తీర్చిదిద్దే, చక్కని ప్రేరణనిచ్చే, తమసామర్థ్యాలకు, మెరుగుపెట్టేందుకు ఉపయోగపడే సాహిత్యాన్ని కొంతసేపైనా చదివే నిబంధన విధించాలి. ప్రతిరోజు ఉన్నసమయంలో కనీసం 1 శాతం మేకు, అంటే నూటిలో 1వ వంతు, ఇలా స్ఫూర్తినిచ్చే అధ్యయనానికి కేటాయించాలి.రోజుకి 24 గం॥లు ప్రతీ గంటలోనూ 60 నిమిషాలు లెక్కిస్తే ప్రతిరోజు 1440 నిమిషాలు మనకు లభిస్తాయి. ఇందులో 1 శాతం అంటే 14.4 నిమిషాలు. సౌలభ్యం కోసం 15 ని॥లుగా వ్యవహరిద్దాం. అంటే **ప్రతిరోజు కనీసం 15ని॥లు మనం మనల్ని మరింత మెరుగైన వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దు కునేందుకు వినియోగించుకోవాలి. చక్కనిస్ఫూర్తినిచ్చి, ప్రేరణను కలిగించి, కార్యోన్ముఖుల్ని చేసే సాహిత్యం చదవాలి.** సకారాత్మకధోరణులను పెంచేసాహిత్యం చదవాలి. నిరాశా వహధృక్పథాన్ని, హింస, అసభ్యత, తదితరమైన బలహీన పరిచే ఆలోచనలను దరిచేరనిచ్చే సాహిత్యాన్ని దూరంగా ఉంచాలి. ఇలా ప్రతిరోజు పాటు, బృందంలోని ప్రతిసభ్యుడు చదివిదాంట్లోంచి తమకు ఏదిబాగానచ్చిందో అది వ్రాసితీసుకురావాలి. ఎందుకునచ్చిందో కూడా వివరించాలి. 2,3 ని॥లకు మించకుండా ఆ విషయాన్ని చదివి వినిపించి, దానిగురించి మాట్లాడాలి. ఈ అంశాన్ని ప్రతి సమావేశంలోను, ప్రతి సభ్యుడు పాల్గొనేలా రూపొందించుకోవచ్చు. ఇందువల్ల **సాహిత్య పఠనాభిలాష, మంచిని ఎంపికచేసుకునే ప్రయత్నం, మంచి ఆలోచనల సూక్తుల సేకరణ, ఆ మంచిపదప్రయోగాలను, భావనలను, తనమాటలలో తనుపన్యాసంలో ఇముడ్చగలిగే సామర్థ్యం కలుగుతాయి. వ్రాయటం కూడా జరుగుతుంది. కాబట్టి ఓ పక్క దస్తూరి మెరుగుపడటమే కాకుండా, మరోపక్క ఇతరుల అభిప్రాయాలలోని సారస్యాన్ని గ్రహించి తమ వచోనైపుణ్యాన్ని,** రచనాసామర్థ్యాన్ని **ఏకకాలంలో అభివృద్ధిపరచుకోవటం సాధ్యమవుతుంది.**

ఈ కార్యక్రమాలకు నిర్ణయించుకున్న సమయం అందరి సభ్యులకు అవకాశం ఇవ్వటానికి సరిపోదు అని అనుకున్నట్లయితే, ప్రతి సమావేశంలో లాటరీపద్ధతిద్వారా ఓ ఇద్దరిని ఎంపికచేసి, ఆ ఇద్దరిని వచ్చేసమావేశంలో ఈ కార్యక్రమంలోపాల్గొనమని సూచించవచ్చు. ఒక సభ్యుడు తమ ప్రసంగంపూర్తిచేసిన తరువాత ఒకరిద్దరు సభ్యుల అభిప్రాయాలను ప్రకటించమనటం అందరికీ ప్రయోజనాన్ని చేకూరుస్తుంది. తగినసమయం ఉంటే ఈ కార్యక్రమాన్ని అందరూ పాల్గొనేలా చేయటం మంచిది. సమయం సరిపోదనుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఈ కార్యక్రమానికి ఒకరు లేక ఇద్దరిని ఎంపికచేయవచ్చు.

(4) **సమాజ అవగాహన : "మీరు ఉన్నతంగా ఎదగటానికి మీకు ప్రపంచం కావాలి. మీరు**

ఎదిగిన తరువాత ప్రపంచానికి మీరుకావాలి" - అందుకే ప్రపంచం మీకోసం ఎదురుచూసేలా మీరు ఎదగాలి.

సమాజంలేని జీవితాన్ని మనం ఊహించగలమా? వ్యక్తుల సమూహమేకదా సమాజం. సమాజం సహకరించినిదే వ్యక్తి అభివృద్ధిచెందలేడు. సమాజంలో అత్యధికులు మంచివారై నియమబద్ధ జీవితంగడిపితే ఆ సమాజం వ్యక్తులకు మేలుచేస్తుంది. అనేక ప్రభావాలవల్ల, ప్రలోభాలవల్ల వ్యామోహాలవల్ల, వ్యసనాలవల్ల సమాజంలోని అత్యధికులు తప్పుదారిపడుతూ వున్నప్పుడు ఆ సమాజం వ్యక్తులకు మేలుచేసే సామర్థ్యాన్ని క్రమక్రమేణాకోల్పోతుంది. అలాంటి సమాజం వ్యక్తికి ఉపయోగపడదు. అలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడకుండా ఉండే బాధ్యతను వ్యక్తులందరూ స్వీకరించాలి. ముఖ్యంగా, సమాజంలోని పెద్దలు దీనికై పూనుకోవాలి. చదువుకున్నవారు మేధావులు, ఈ బృహత్కార్యంలో తనవంతు సహకారాన్ని మనస్ఫూర్తిగా అందించాలి. అందుకే విద్యార్థిదశ నుండే సమాజం గురించి సరైన అవగాహన ఏర్పడేలా అవకాశాలనుకల్పించాలి - ఇది ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

సమాజపరమైన సరైన అవగాహన కల్పించడం ద్వారా బాధ్యతలనునిర్వర్తించే బాధ్యతాయుత మనస్తత్వాన్ని అలవాటుచేయడం సాధ్యమవుతుంది. ఒక క్రమశిక్షణను సమాజం పట్ల నిబద్ధతతో వ్యవహరించే తత్వాన్ని అలవరుస్తుంది. సరైన సామాజిక అవగాహనవల్ల సక్రమమార్గంలో జీవించే వారిసంఖ్య పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఈ సంఖ్య మరింత పెరిగేందుకు వ్యక్తిత్వవికాసం దోహదపడుతుంది.

సమాజపరమైన అనేకానేక సమస్యలలో ఒకటితరువాత ఒకటిగా అంశాలను ఈ కార్యక్రమానికి ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఆ ఎంపికచేసుకున్న అంశంపైన, సంబంధిత పుస్తకాలను చదవటంద్వారా, పత్రికలలో వ్యాసాలద్వారా వీలైతే ఇంటర్నెట్‌ద్వారా, ముఖ్య సమాచారాన్ని సేకరించే పనిని బృందంలోని సభ్యులు పంచుకోవాలి. అలా ప్రాథమిక సమాచారాన్ని స్వీకరించిన తర్వాత తమ చుట్టూ ఉన్న సమాజంలో ఆ సమస్య తీవ్రతగురించి మరింత అవగాహన పెంచుకునేందుకు బృందంలోని సభ్యులు 6 లేక 8 మందిని కలిసి, ముఖాముఖి (ఇంటర్వ్యూ) చేసి, ఆ సమస్య గురించి సరైన అవగాహనను కల్పించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. దీనికై ఎక్కడో దూరాన ఉన్న వ్యక్తులను కలవవలసిన అవసరం లేదు. తమ చుట్టు ప్రక్కలనుండే లేక తాము చదువుతున్న/ పనిచేస్తున్న సంస్థనుండే వ్యక్తులను ఎంపికచేసుకోవచ్చు. **బృందంలోని సభ్యులు అందరూ కలిసి కానీ లేక విడివిడిగా గానీ ఈ ఇంటర్వ్యూలను నిర్వహించి, ఇంతకు ముందు తాము సేకరించిన సమాచారం, ప్రస్తుతం తాము ఇంటర్వ్యూ ఆధారంగా సేకరించినదానిని, సమన్వయపరుస్తూ ఒక నివేదికను (సంక్షిప్తంగా) తయారుచేయాలి. ఇలా చేయటం వలన అనేక లాభాలున్నాయి.** ఒక విషయం గురించి ఎక్కడెక్కడనుండి సమాచారం సేకరించవచ్చో. ఎలా వ్రాసిపెట్టుకోవాలో తెలుస్తుంది. ఇతరులను ఇంటర్వ్యూచేయటానికి ముందు ఎలాప్రిపేర్ అవ్వాలో ఏఏ ప్రశ్నలను అడగాలో, అవగాహనలోకి వస్తాయి. అవసరమైతే ఒక చిన్నప్రశ్నావళిని రూపొందించవచ్చు. సమస్య గురించి తమకున్న అవగాహన, ఇంటర్వ్యూల వల్ల ఏర్పడిన లోచూపు, సమస్యకు సంబంధించిన అవగాహనను పెంచి, ఆ సమస్య పరిష్కారానికై ఇంతవరకుచేసిన ప్రయత్నాలు. సూచించిన పరిష్కారాలు వాటి పర్యవసానాలు తెలుస్తాయి. ఇటువంటి చైతన్యవంతమైన కార్యశీలత వలన, ముమ్ముందు మీకెన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కలిసిపనిచేయడం, కష్టనష్టాలకోర్చి, అనుకున్న పనిని పూర్తిచేయడం

అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఈ మొత్తం ప్రయత్నం వల్ల తాను అర్థం చేసుకున్న అంశాన్ని చక్కగా వ్రాసుకోవటం ఇతరుల ముందు ఆ అంశాన్ని వివరించి చెప్పడానికి కావలసిన ప్రెజెంటేషన్ స్కిల్స్ అలపడతాయి. మీ ఆలోచన పదునెక్కుతుంది. మీ మాటలు పవర్‌వస్తుంది. మీ ప్రయత్నాలు పూపందుకుంటాయి. మీ కార్యశీలత పెరుగుతుంది. తమ అభిప్రాయాలను విస్తృతంగా నలుగురికీ తెలియజెప్పటానికి పూనుకుంటారు.

కార్యక్రమంలో ఈ అంశానికి 15 ని॥లకు పైగా కేటాయించవచ్చు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రతిసారీ తప్పనిసరిగా నిర్వహించవలసిన అవసరం లేదు. ముందుగానే ఈ కార్యక్రమానికి తగిన సమాజ సమస్యలను ఎంపికచేసుకుని ఒకటి తరువాత ఒకటిగా వాటి అధ్యయనానికి పూనుకోవచ్చు. సమాచారం సేకరించటం, సర్వే చేయటం, నివేదిక తయారుచేయటంలాంటి విషయాలు ఇమిడి ఉన్నందున, 2,3 వారాల వ్యవధి ఈ కార్యక్రమానికి అవసరం అవుతుంది. తయారు చేసుకున్న నివేదికను చర్చించుకోవచ్చు. మెరుగులు దిద్దవచ్చు. ఆ నివేదికలోని ముఖ్యాంశాలను సంపాదకులకు, ఉత్తరాల రూపంలోనో, లేదా వ్యాసాల రూపంలోనో ప్రచురణ నిమిత్తం పంపవచ్చు. అచ్చయితే, మీ పేరు అచ్చులోకనబడితే - మీ ఉత్సాహాన్ని వివరించనక్కర లేదు గదా! దానివల్ల పొందే ప్రేరణకు లెక్కించటం తేలిక కాదు గదా!

(5). **మానవతా విలువల అవగాహన :** బృందంలోని సభ్యులు మానవతా విలువలలో ఏదో ఒక అంశాన్ని ఎంపికచేసుకోవాలి. ఉదా: సత్యం, ప్రేమ, ధర్మం, శాంతి, అహింస మొదలైనవి. ఎన్నుకున్న అంశంపై, రెండు లేక మూడు వారాల వ్యవధిలో వీలైనన్ని మంచి సూక్తులను, సుభాషితాలను, గొప్ప రచయితల రచనలనుండి, చెప్పుకోదగ్గ అభిప్రాయాలను సేకరించాలి. సమావేశంలో సమర్పించాలి. ఒకరు సమర్పించిన సేకరణ నుండి ఇతర సభ్యులు తమకు నచ్చిన దానిని ఎన్నుకొని ఎందుకు నచ్చిందో తమ మాటలలో వివరించే అవకాశం ఇవ్వవచ్చు. సేకరించిన వారే కాకుండా, మిగిలిన అందరికీ అందుబాటులో వుండటంవల్ల, ఆ చక్కని భావాలు ఎంతో ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి. **ఈ ప్రయత్నంవల్ల, భావాలగురించి లోతుగా ఆలోచించడం, నెమరు వేసుకోవడం, స్వంతం చేసుకొని, తమ ప్రత్యేకపద్ధతిలో వ్యక్తీకరించడం అలవాటవుతుంది. కాలక్రమేణా, మేథో వికాసానికి ఈ కార్యక్రమం ఉపయోగపడుతుంది.** అనుకరణతో ప్రారంభించినట్లు అనిపించినా - తొందరలో సృజనాత్మకత వెల్లివిరిసే సామర్థ్యం ఇందులో ఇమిడివుంది. నేటియుగంలో, కంప్యూటర్లు అందుబాటులో వున్నందువల్ల తాము సేకరించిన భావాలను, తమ స్వంత మరియు తమ బృందంలోని తోటివారి అభిప్రాయాలనూ, మిగిలిన మిత్రులతో ఇంటర్‌నెట్ ద్వారాగాని, మరోలాగాని అందించి ఆనందాన్ని పంచే అవకాశాన్ని పొందవచ్చు.

(6). **గ్రూప్ డిస్కషన్ :** ఆధునిక కాలంలో పెద్దపెద్ద కంపెనీలు తమకు కావలసిన ఉద్యోగభర్తీల కోసం కళాశాలలకేవచ్చి 'ప్లేస్‌మెంట్' కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నాయి. కొన్ని ప్రముఖ సంస్థలు 'జాబ్ మేళా' లను నిర్వహిస్తున్నాయి. **వారికి వందలాది మంది అవసరమైనా అందుబాటులో నున్న వేలాది మంది నుండి వడపోతలుపోయడానికి, ఎన్నుకునే అనేకకార్యక్రమాలలో ప్రముఖమైనది. గ్రూప్ డిస్కషన్స్.** ఈ కార్యక్రమంలో, ఎలా మాట్లాడుతున్నారనే భావ ప్రకటనాసామర్థ్యంతోపాటు, ఇతరులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు అనవసరంగా జోక్యం కలిగించుకుంటున్నారా? లేక, సామరస్య పూర్వకంగా వ్యవహరిస్తున్నారా? ఎదుటివారి అభిప్రాయాలతో విభేదిస్తున్నప్పుడు తమ అభిప్రాయాలను ఎలా ప్రస్తావిస్తున్నారు. చక్కనిమాటలను ప్రభావోపేతంగా మాట్లాడగలుగుతున్నారా లేక పొడి పొడి మాటలు,

మాటలలో తడబాటు, భావాలలో అస్పష్టత, భాషలో సందిగ్ధత మొదలైన లోప భూయిష్ట లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తున్నారా, అనే అనేకానేక విషయాల ఆధారంగా తమకు కావలసిన అభ్యర్థుల ఎంపిక చేసుకుంటారు. ఇలాంటి కఠిన పరీక్షకు సంసిద్ధులవ్వడానికి ఎంతో ప్రయత్నం చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ చిన్నబృందాలు ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టవచ్చు. గ్రూప్ డిస్కషన్స్ ముగిసిన తదుపరి బృందంలోని సభ్యులందరూ సమీక్షించుకోవటం, వారివారి సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి పరచుకోవడానికి దోహదం చేస్తుంది.

(7). **మాక్ ఇంటర్వ్యూ** – వీటిని మౌఖికపరీక్షలనికూడా అంటుంటారు. జీవితంలో ఇంటర్వ్యూలను ఎదర్కోకుండా తప్పించుకోవడం అసంభవం. ఉద్యోగం కోసమనేకాదు పెళ్ళిచూపులకు కూడా. ఇంటర్వ్యూలగురించి సరైన అవగాహన కలిగి ఉండటం ఎంతో ఉపయోగకరం. పైన వివరించిన గ్రూప్ డిస్కషన్స్‌లో ఎంపిక చేసుకున్న వ్యక్తులకు మరోనిశితమైన వడపోతకార్యక్రమంగా ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహిస్తారు. ఇలాంటి అగ్నిపరీక్షలకు తర్ఫీదు అవసరంకాదంటారా? చిన్న బృందాల కార్యక్రమాలలో ఇంటర్వ్యూలను నిర్వహించడం ఒక అంశంగా చేర్చుకోవచ్చు. ముందుగా ఇంటర్వ్యూ అంటే ఉన్న భయాన్ని పోగొట్టుకోవాలి. చదువుకున్న విద్యావిషయసంబంధమైన ప్రశ్నలగురించి మీకు బహుశా సరియైన సమాధానం తెలిసేఉండవచ్చు. కానీ, **అనేకానేక ఇతర అంశాల గురించి, వ్యక్తిత్వం గురించి, భవిష్యత్ ప్రణాళికల గురించి, పని గురించి, ఇతర అంశాలపై మీ వైఖరి మొదలగు అనేక విషయాలగురించి ఏ ప్రశ్నను మీవైపు సంధిస్తారో ఊహించడం చాలా కష్టం.** ఎంత కఠినమైన ప్రశ్నకైనా సిద్ధపడిఉన్నాను, **అనేలా మీపై మీకు ధీమాకలిగేలా తీర్ఫీదు అవసరం అవుతుంది. మాక్ ఇంటర్వ్యూలు మీకు ఉపయోగపడతాయి.** ఈ చిన్న బృందాలలోని సభ్యులు తమలోతాముగానీ లేక సీనియర్ విద్యార్థుల, లేక, ఉపాధ్యాయయుల సహాయంతో, తమ నైపుణ్యాలను తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ఈ తర్ఫీదు భవిష్యత్తులో అసలైన ఇంటర్వ్యూలను ధైర్యంతో ఎదుర్కొనే సామర్థ్యాన్ని, విజయాన్ని కైవశం చేసుకునే సంభావ్యతకు వృద్ధిచేస్తాయి. మాక్ ఇంటర్వ్యూ తర్వాత ఎవరికివారు తమనుతాము సమీక్షించుకోవడం. తమ ఇంటర్వ్యూ గురించి బృందంలోని తోటిమిత్రులను సమీక్షించడం ద్వారా ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.

పైన వివరించిన 7 రకాల కార్యక్రమాలు **మీ భావప్రకటనాసామర్థ్యాన్ని రచనాసామర్థ్యాన్ని, సృజనాత్మకతను పెంపొందించటానికి ఉపయోగపడతాయి. పనిలోపనిగా ఓపికగావినే సామర్థ్యం. విశ్లేషణా దృష్టి, నలుగురితో కలిసిపనిచేయటం, క్రమశిక్షణ, నాయకత్వలక్షణాల అభివృద్ధి లాంటి అనేక ఇతర వ్యక్తిత్వవికాస అంశాలపై దృష్టిసారించే అవకాశం కల్పిస్తుంది. మీ సృజనాత్మకతతో మీ బృందంలోని సభ్యులకు, వారి వారి ప్రాధాన్యతలనుబట్టి, అవసరమైన కార్యక్రమాలకు రూపకల్పన చేసుకోండి. అలా కొత్త కొత్త కార్యక్రమాలను మీరు రూపొందించుకున్నప్పుడు మాకు తెలియపరిస్తే, మేము సంతోషించడమేకాక, ఈ పుస్తకం తదుపరి ముద్రణలలో మీ కొత్త కార్యక్రమాల ప్రస్తావన చేర్చే అవకాశం ఉంది.**

19. ఫీడ్‌బ్యాక్ (నిర్మాణాత్మక సద్విమర్శ) ఒక పని చేసినపుడు అది ఇతరుల ప్రసంశలు పొందగలిగితే సంతోషిస్తాము. ఇతరులు మన లోపాలను ఎత్తిచూపి అభివృద్ధి పరచుకోవలసిన అవసరం గురించి ప్రస్తావించినప్పుడు బాధపడకుండా ఆ అంశాలను గుర్తించి, చొరవతీసుకుని అభివృద్ధి పరచుకోవడం విజ్ఞుల లక్షణం. ఇది ఫీడ్‌బ్యాక్ యొక్క లక్షణం. తమ పనితీరుగురించి ఇతరుల ఫీడ్ బ్యాక్ బృందంలోని అందరు సంసిద్ధులై ఉండాలి. ఫీడ్‌బ్యాక్ ఇస్తున్నప్పుడు నొప్పించకుండా ఉండాలి. ఫీడ్‌బ్యాక్‌లేకుండా

చేపట్టినకార్యక్రమాల ఫలితాలను బేరీజువేసుకుని అభివృద్ధి పరచుకోవడం కష్టమవుతుంది. ఫీడ్‌బ్యాక్ అంటే నిర్మాణాత్మక సద్విమర్శ అని గ్రహించండి. ఎవరి గురించైనా ఫీడ్‌బ్యాక్ ఇస్తున్నప్పుడు ముందుగా వారి పనితీరులో మీకు నచ్చిన అంశాలను ప్రస్తావించటం మంచిది. ఆ తరువాత ఏ ఏ అంశాలు ఇంకా అభివృద్ధి పరచుకోవలసిన అవసరం ఉందని మీరు భావిస్తున్నారో వాటిని ప్రస్తావించండి. ఆ తర్వాత, మీకేమైనా అంశాలు ఉన్న పక్షంలో సహేతుకంగా ప్రస్తావించండి. ఈ ఫీడ్‌బ్యాక్ స్వీకరించిన తదుపరి ఎదుటివారి మలి ప్రయత్నంలో మీ అభిప్రాయాలను గౌరవించినట్లు అనిపించినపుడు వారిని అభినందించండి. అభినందిస్తున్నప్పుడుగానీ, అభ్యంతరాలు చెబుతున్నప్పుడుగానీ, వాడే భాషాపదజాలం గురించి జాగ్రత్త వహించండి. ఎదుటి వ్యక్తి ఫీడ్‌బ్యాక్ స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే మీ ఫీడ్‌బ్యాక్ ఇవ్వండి.

20. వ్యక్తిత్వవికాసం సాధించటానికి సూచించబడిన మార్గం చిన్న బృందాల కార్యక్రమాలప్రయోగం ఒక సాధారణ కార్యక్రమాన్ని అంకితభావంతో కృషిచేస్తే, అసాధారణ ప్రయోజనాలనుపొందవచ్చు. అదే సహృదయత కనుక లోపిస్తే, ఎంత చక్కని కార్యక్రమైనా, లోపభూయిష్ట ప్రయోగం జరిగి, చేపట్టిన కార్యక్రమం నిరూపయోగమనికూడా నిరూపించవచ్చు. మన **దేశంలోని యువతలో ఉత్సాహం, సృజనత్మక శక్తి, త్యాగాలకై సంసిద్ధత, ఆలోచన, పట్టుదల, కష్టపడి పనిచేసే మనస్తత్వం మొదలైన వాటికిలోటు లేదు. దేవునిపై విశ్వాసంతో ముందుకు కదులుదాం.** మనందరం ప్రస్తుతమున్నస్థితికన్నా **మేలైన, ఉన్నతమైన, ఉదాత్తమైన, ఉత్కృష్టమైన స్థాయికి చేరుకునేందుకు** మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నిద్దాం. **మన మంచి ఆలోచనల ప్రభావం ఇతరుల పై పడేలా చేసి వారి మంచికి, అందరి మంచికి కృషి చేద్దాం. విలువలో అభివృద్ధి సాధిద్దాం.**

చదవదగిన, చదివి మననం చేయదగ్గ ఆలోచనలు

1. కేవలం జీవించడానికి కాకుండా, ఎందుకోసం జీవిస్తున్నామో తెలుసుకొని, గర్వించదగ్గ జీవితం జీవించడానికి ప్రయత్నించాలి.

2. ప్రతి ఒక్కరి హృదయంలోనూ ఒక మంచి విషయం దాక్కొని వుంది. మరింత గొప్పవారు కాగలరో, మీరెంతగా ప్రేమను వంచి, మంచిని పెంచగలరో, మీరెంతటి ఘనకార్యాలను సాధించగలరో, నిగూఢంగా వున్న, నిద్రాణంగా వున్న మీ శక్తిసామర్థ్యాలు ఏపాటివో, మీరు ప్రయత్నిస్తే తెలుసుకనే అవకాశం మెండుగా వుంది.

3. ఒక్కరే, కేవలం ఒకేఒక వ్యక్తి మీ జీవితాన్ని మార్చగలరు. అది "మీరే" అని మీరు గుర్తిస్తే చాలు. మీరు మారాలని నిర్ణయించుకోనప్పుడు, మరికెవరూ మిమ్మలి మార్చలేరు.

4. నమ్మకం- అదృశ్యంగా వున్నదానిని సాకారం చేస్తుంది. అకారం లేని దానిని దర్శించేలా చేస్తుంది. అసంభవం అనుకున్న దానిని సుసాధ్యం చేస్తుంది.

5. ఏదైనా పని ప్రారంభించడానికి మీరు గొప్పవారై వుండనక్కర లేదు. మీరు గొప్పవారవ్వాలను కుంటే మాత్రం పని ప్రారంభించడం మినహా మరో మార్గాంతరం లేదు.

6. విలువలతో కూడిన దేనికైనా, అవసరమైతే ఎదురు నిలిచి పోరాడగలిగే పటిమ మీలో లేనట్లయితే, మీరు ఏ ప్రలోభానికైనా లొంగి పతనమయ్యే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది.

7. తమనుతాము బాగుపచుకోవడానికిగాని, తద్వారా ఈ ప్రపంచాన్ని బాగు పరచడానికి గాని, ఒక్క క్షణం సేపైనా ఆలస్యం చేయకుండా తక్షణం కృషి ప్రారంభించే అవకాశం అందరికీ, ప్రతిక్షణం అందుబాటులోనే వుంటుందన్న విషయం ఎంత విస్మయపరిచే సత్యం! ఎందుకు విస్మరిస్తున్న సత్యం?

8. సంతోషంగా వుండే స్థితి-విలువలతో కూడిన విజయాలను సాధించినపుడే సొంతమవుతుంది.

9. ఎంత దయనీయమైన స్థితి? ఎంతోమంది తమ సంశయాలను విశ్వసిస్తూ తమ విశ్వాసాలను సంశయిస్తూ తమ జీవిత కాలాన్ని గడిపేస్తూ వుంటారు? అనుమానాలు లేకుండా మన నమ్మకాలపై పరిపూర్ణమైన విశ్వాసముంచి జీవించాలని. మనం ఎందుకు నిర్ణయించుకోకూడదు?

10. పొందిన ప్రేరణను, పట్టుదలతో సంరక్షించుకొని, ఊహలకు రెక్కలు విప్పుకునే స్వాతంత్ర్యాన్నిస్తే ప్రేరణ సాకార రూపందాలుస్తుంది. విజయం సుసాధ్యమవుతుంది.

11. పరిస్థితులు విధించే పరిమితులకన్న, చుట్టూవున్న వాతావరణంలోవున్న నిరాశా నిస్పృహలకన్న తమలో ఏదో విభిన్నమైన ప్రత్యేకత వుందన్న విశ్వాసంతో కృషిచేసినవారు తప్ప, ఇతరులెవ్వరూ ఏ ఘనకార్యన్నీ సాధించలేరు. ఎదురొడ్డి నిలిచిన వారికే, ఎదురేగి స్వాగతాలు పలుకుతుంది. ఈ ప్రపంచం.

12. అంతా మీ మనస్సులోనే దాక్కునివుంది.ఆ మనస్సులోనే ప్రతీదీ ఆరంభమవుతుంది. మీకేం కావాలో మీరు తెలుసుకుంటే అది సాధించటానికి కావలసిన తొలిమెట్టును మీరు ఎక్కినట్లే.

నిజాన్ని నిర్భయంగా అంగీకరించడం :

మనలో వున్న మంచిని మాత్రమే గుర్తించాలని, బలహీనతలను చెడును పట్టించుకోకూడదని భావించటం సరైనదికాదు. అది వాస్తవాలను విస్మరించటమే అవుతుంది. ఒక్కొక్కసారి మన బలహీనతల ప్రభావం ఎక్కువై మనలోని మంచిగుణాలపై తమప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. మనలో బలహీనతలులేవనీ, లేక అవి పట్టించుకొనేంత బలమైనవికావనీ, మనం భావించటం, మనకు అపకారంచేస్తుంది. బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన మంచిమార్పుకు దోహదపడుతుందని గ్రహించండి.

ఆత్మగౌరవాన్ని పున:నిర్మించుకోండి :

మన బలహీనతలను అంగీకరించడం, తప్పులను ఒప్పుకోవడం, ఆత్మగౌరవాన్ని కించపరచడం కాదు. తప్పులను సరిదిద్దుకుని అభివృద్ధిపథంలో పయనించే బాధ్యతను స్వీకరించిడంవల్ల మన ఆత్మగౌరవం ఇనుమడిస్తుంది. ఇతరులదే బాధ్యత అనే భావనను మానుకోవడంవలన మన ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

బాధ్యతాయుత ప్రవర్తనను సాధనచేయండి :

జీవితంలో సకారాత్మక ధోరణులతో బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన అలవాటు చేసుకోవడం మేలుచేస్తుంది. సంఘటనలకు, పరిస్థితులకు ఇతరులను బాధ్యులుగా నిర్ణయించకుండా. మన బాధ్యతను అంగీకరించడం చక్కని మార్పును ఆహ్వానిస్తుంది. మన సుఖసంతోషాలు మన నిర్ణయాల కారణంగానే ఏర్పడ్డాయని, మన చర్యలకు మనమే బాధ్యతవహించాలనీ మనం భావిస్తాం.మన జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకునే బాధ్యత మనదేనన్న స్పృహ కలుగుతుంది. బాధ్యతయుత జీవితమే మన అలవాటు కావాలి.

(ఎడెల్ జార్బో గారికి కృతజ్ఞతలతో)

అనుభవాలు : గతంలోని అనుభవాలనుండి లాభపడాలి. అంటే, కొంత సమయాన్ని కేటాయించి, **గతంలోని అనుభవాలను విమర్శనాత్మకంగా సమీక్షించుకోవాలి. ఆ అనుభవాల సమీక్ష, మీ ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు పెట్టుబడిగా వుపయోగపడుతుంది.** అనుభవం నుండి, ఎప్పటికప్పుడు అంటే, వెంటనే ఆలస్యాలు చేయకుండా, సమీక్షించడం వలన వెనువెంటనే ఉపయోగంలోకి తీసుకునివచ్చే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది. మీ గత అనుభవాల నుండి నేర్చుకోవడాన్ని ఆలస్యం చేయవద్దు. నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ఇన్ని సంవత్సరాలుగా, ఇలాంటి అలవాటు లేదు కాబట్టి, ఇప్పుడు ఈ సమీక్ష అలవాటు చేసుకోవడం ఎందుకు అంటూ,ఈ సూచనను నిరాదరించకండి. జీవితం అంటే, సమయాన్ని ఎలాగోలా గడిపేయడం కాదు. ఎలాగోలా జీవించెయ్యడం కాదు. **జీవితం అంటే, సమీకరించుకున్న అనుభవాల సంపుటి. ఆ అనుభవాల లోతు, తీవ్రత, గాఢత.** గతాన్ని బరువుగా మోయడం వల్ల ప్రయోజనం శూన్యం. **గతాన్నుండి గుణపాఠాలను నేర్చుకోనప్పుడు-అది కేవలం బరువౌతుంది.** బ్రతుకు భారమౌతుంది. గతాన్ని విద్యాలయంగాభావించండి. నేర్చుకున్నవాటిని భవిష్యత్తులో వినియోగంలోకి తెచ్చుకున్నప్పుడే - ఆ అనుభవాలనుండి లాభంపొందినట్లవుతుంది. అలా లాభంపొందలేనప్పుడు, గతం కేవలం మోతబరువౌతుంది. ఈ సమీక్షవల్ల, ఆ సమీక్ష భవిష్యత్తును ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకోవడానికి తప్పకుండా వుపయోగపడాలనే ధ్యాసవలన- చేసినతప్పులు మళ్ళీమళ్లీ చేయకుండావుండటం, పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోవడం, సాధ్యమవుతుంది. కొత్తగా వస్తున్న అనుభవాలను ఒక స్పాంజిలా వంటపట్టించుకోండి. అలా సరిగ్గా! మనసారా స్వీకరించినప్పుడే, మీరు దానివలన పొందవలసిన ప్రయోజనాన్ని పొందినట్లవుతుంది.

- (జిమ్‌రాన్ గారికి కృతజ్ఞతలతో)

పూలబాట ప్రచురణలకు స్ఫూర్తి నిచ్చిన సంస్థ - యువభారతి, ఆ సంస్థ స్ఫూర్తికి ఊపిరిపోసి, తన కాలాన్ని, కలాన్ని, గళాన్ని, తనశ్వాస ఆడినంతవరకూ వెచ్చించి, అంకితభావంతో, అధ్యక్షులుగా ముందుండి సంస్థను ముందుకు నడిపించిన మనస్వి, మనీషి,**డాక్టర్ ఇరివెంటి కృష్ణమూర్తిగారు, దేశమన్నా, యువత అన్నా వారికున్న విశేష అభిమానాన్ని సూచించే వారి ఆలోచనలలో మచ్చుకు కొన్ని :**

1. దేశాన్ని అంటే దేశంలోని ప్రజలను, ప్రేమించేవాడు ఎప్పుడూ, తప్పుడుపనులు చేయడు.

2. దేశాన్ని ప్రేమించడం మంచిని పెంచడం - ఈ రెండు లక్షణాలూ, ఏ జాతికైనా, ఎప్పటికప్పుడూ చేవను సంపాదించిపెడతాయి.

3. నీకు చదువు వచ్చిందంటే, నీ గుండెదీపం వెలిగిందన్న మాట. దీపం మరొకదీపాన్ని వెలిగించినట్లే గుండె మరోగుండెలో ధైర్యాన్ని నింపాలి. నీకు తెలిసిన జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు పంచిపెట్టు జ్ఞానం ఎంత ప్రసరిస్తే, దేశం అంత సుఖపడుతుంది.

4. మనదేశం బాగుపడాలన్నా మనబ్రతుకు బాగుపడాలన్నా, మనం చిన్నతనంలోనే మంచి అలవాట్లు, మంచి స్నేహం, మంచి మాటలు, మంచి నడవడి అలవరచుకోవాలి.

5. రోజూ ప్రొద్దున్నే లేవగానే "నేను బాగా చదువుకొని నా దేశానికి సేవ చేస్తాను. భగవంతుడా! నాకు వివేకాన్ని ప్రసాదించు" అని ప్రార్థించు.

13. మీ ఆలోచనలను మెరుగుపర్చుకోండి. మార్చుకోండి. మీ చుట్టూవున్న ప్రపంచంలో మార్పు సాధ్యమవుతుంది.

14. నిరంతర కృషి, పట్టుదలతోకూడిన సాధన, (కేవలం బలం, లేదా తెలివిమాత్రం సరిపోవు), మీలో నిగూఢంగా వున్న సామర్థ్యాలను, వెలికి తీయడానికి అవసరమవుతాయి.

15. అదృష్టమంటే- అవకాశాన్ని సంసిద్ధత ఢీకొన్న క్షణం.

ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతూ మీరు మీ సమయాన్ని సద్వినియోగ పరచుకున్నట్లా లేదా వృధా చేస్తున్నట్లా? మీరెలా భావిస్తున్నారు? మీ సమయం మీ ఇష్టం, కాదనము, కానీ, ప్రస్తుత అలవాట్లను ఒకపద్ధతిప్రకారం జాగ్రత్తగా సమీక్షించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన కొత్త అలవాట్లను నేర్చుకునే అవకాశాల్ని చేజిక్కించుకోవడం భవిష్యత్తులో మరింతగా ఉపయోగపడే క్రమశిక్షణకు ఈ దశలోనే నాందిపలకటం - ఈ పుస్తకంలోని సూచనలను అందుకై వినియోగించటం - మీ సమయం సద్వినియోగమవుతున్నదా? లేదా? అనే విషయాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. బాగుపడాలనికాక కేవలం కాలక్షేపానికే ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతున్నట్లయితే మీ సమయం సద్వినియోగపడే అవకాశాలు తక్కువే, కోపగించకండి. మరోసారి పై అంశాలను మననంచేసుకుని తగిననిర్ణయానికి రండి.

మంచి పుస్తకాలను నిరంతరం చదువుతూవుండే మంచి అలవాటు
మీకు బలంగా కలగాలనే ఆలోచనతో - లక్షలాదిమందికి ఈ పుస్తకం అందించాలన్న
మా సంకల్పానికి మీ చేయూతనందిస్తారు కదూ!

"Start the day with love; Spend the day with love; Fill the day with love and End the day with love - that is the way to find God" - Satya Sai baba

మానవతా విలువలతో కూడిన వ్యక్తిత్వ వికాసం

కార్యాచరణను ప్రోత్సహించే ఆలోచనలు, సూచనలు

మీరు ముందుకు సాగేముందు ఒకమాట...

మనతరంలో అత్యంత ప్రభావాన్ని చూపించిన ఆలోచనేదంటే - మానవులు తమ వైఖరులను మార్చుకోవడం ద్వారా తమ జీవితాలను మార్చుకోగలిగిన అవకాశం, సామర్థ్యం కలిగివుంటారనే ఆలోచన ఆవిష్కరించబడటం.

"ఒక్క ఆలోచనను చేపట్టండి. ఆ ఒక్క ఆలోచనను మీ జీవిత సర్వస్వంగా స్వీకరించండి. ఆ ఒక్కదాని గురించే ఆలోచించండి, కలలు కనండి, జీవించండి. మీ మేథస్సు, కండరాలు, నరనరాలు... కేవలం ఆ ఒక్క ఆలోచనతో నిండివుండేలా చూడండి. మిగిలిన అన్ని ఆలోచనలను దూరం పెట్టండి. ఇదీ **అనుకున్నది సాధించేందుకు అవలంబించవలసిన పద్ధతి...** **- స్వామి వివేకానంద.**

"తాము ఏమవ్వగలమని సంపూర్ణంగా విశ్వసిస్తారో, అది సాధించగలరన్న విషయం అనేక సందర్భాలలో కనబడుతూ వుంటుంది. నేనేదైనా చేయలేను అనే భావన వస్తే, ఆ భావన నన్ను ఆ పనిని చేయలేని వానిగా చేస్తుంది. **కానీ నేను చేయగలను అని విశ్వసిస్తే, అది చేసి చూపించే సామర్థ్యం నాకు వచ్చి చేరుతుంది. ప్రారంభంలో ఆ సామర్థ్యం నాలో వుండక పోయినప్పటికీ".** **- మహాత్మాగాంధీ**

"ఆలోచనలే ప్రగతిని సాధిస్తాయి. భవిష్యత్తును దివ్యంగా దర్శింపచేస్తాయి. ఆలోచనారహితంగా వుండటమే,

వ్యక్తినిగాని, సంస్థనుగాని, దేశాన్ని గాని నాశనం చేస్తాయి. మీలో నిజాయితీవుంటే చాలు. మరింకేమీ లేకపోయినా నష్టంలేదు. మీలో నిజాయితీలేనప్పుడు ఇంకేమున్నా లాభం వుండదు. **జాగృతపరచబడిన యువత మేథస్సులే దేశాన్ని తీర్చిదిద్దడానికి కావలసిన అత్యంత శక్తివంతమైన ఐశ్వర్యం.**

- ఎ.పి.జె. అబ్దుల్ కలామ్, మన భారత రాష్ట్రపతి.

వ్యక్తిత్వ వికాసం గురించి అనేక అంశాలపై ఉపన్యాసాలనిస్తూ, విద్యార్థులకు, యువతకు, ఉద్యోగస్థులకు ప్రేరణ కలిగిస్తూ వారు తమను తాము మరింత మెరుగైనవారిగా తీర్చిదిద్దుకునేలా ప్రోత్సహించడం - ఆ ప్రోత్సాహం చెక్కుచెదరకుండా స్థిరంగా వుండేట్లు చూడటం - ఆ నిబద్ధతతో వారు చక్కని వ్యక్తిత్వాలను వికసింపచేసుకొని, ఈ దేశ సౌభాగ్యాన్ని సుసంపన్నం చేసే వారిగా మలచడం కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాము.

మాతృభాష తెలుగుపై ఉన్న మమకారం కొద్దీ, మిత్రులు శ్రీ వేగేశ్న గోవిందరాజుగారితో కలిసి **"మీ మార్గం - మీ గమ్యం"** అనే చిన్న పుస్తకాన్ని తెలుగులో వెలువరించడం జరిగింది. ఈ పుస్తకంలో మానవతా విలువలతో కూడిన వ్యక్తిత్వ వికాసంలోని కొన్ని అంశాలను పొందుపరిచాము. ఆ పుస్తకం, లాభం కోసం కాకుండా, 1,00,000 ప్రతులకు పైగా మొదటి సంవత్సరంలో అందించడం జరిగింది. అదే పుస్తకాన్ని ఇంగ్లీషులో వెలువరించాము. ఈ ప్రయోగం అందించిన అనుభవం, సహృదయ ప్రోత్సాహం, ఇంగ్లీషులో కూడా **Personality Development** అనే మరిక చిన్న పుస్తకం వెలువరించే సాహసాన్నిచ్చింది. ఆ ఇంగ్లీషు పుస్తకానికి స్వేచ్ఛానుసరణే ఇప్పుడు మీరు చదువుతున్న ఈ పుస్తకం.

వృత్తిపరంగా ఇంగ్లీషు, తెలుగు పుస్తకాలను చదువుతూ వుండటం వాటిలోనుండి నచ్చిన అంశాలను వ్రాసి పెట్టుకోవడం నా ఉపన్యాసాలలో వాటిని వాడుకోవడం, అనేక సంవత్సరాలుగా కొనసాగుతున్నది. అలా వ్రాసి పెట్టుకోవడం మొదలు పెట్టిన తొలి రోజుల్లో, చాలా సందర్భాల్లో ఆయా రచయితల భావాలను నాకు నచ్చిన విధంగా, నా మాటలలోనూ, ఒక్కోసారి యధాతథంగా వారి మాటలలోనూ వ్రాసి పెట్టుకున్నాను. ఇలా కొనసాగిన పరంపరలో, ఆయా పుస్తకాల పేర్లు, రచయితల, ప్రకాశకుల పేర్లు అన్ని సందర్భాల్లోనూ వ్రాసిపెట్టుకోలేదు. ఇప్పుడు మళ్ళీ, అవన్నీ వెదికి పట్టుకొని సేకరించడం దాదాపు అసాధ్యం. **ఇవి నా వ్యక్తిగత ఉపయోగానికై పనికివస్తాయని వ్రాసుకున్న నా నోట్సు.** వ్యాపార దృష్టితో లాభాలు సంపాదిద్దామనే డబ్బు ధ్యాసతో కాకుండా, వీలున్నంత ఎక్కువ మందికి వీలైనంత తక్కువ ధరకు ఈ విషయాలు అందించి ప్రేరణ కలిగిద్దామనే ఆశయంలోని ఆంతర్యం, ఇంత స్పష్టంగా, నిజాయితీగా, నేను చెబుతున్న వాస్తవాన్ని సహృదయంతో మీరందరూ గుర్తిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. ఎందరో మహానుభావులు, అందరికీ వందనములు అన్నట్లు - ఈ ఆలోచనలను ప్రవచించిన మేథావులందరికీ, నాకెన్నో విషయాలను నేర్పించిన నా గురువులందరికీ, నా ఉపన్యాస కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం ద్వారా తమ ప్రశ్నల ద్వారా, ప్రత్యక్షంగాను, పరోక్షంగానూ ప్రోత్సహించిన అందరు శ్రోతలకూ, మనసారా కృతజ్ఞతలు.

మా మిత్రులు ఆచార్య పి.ఎల్. విశ్వేశ్వరరావు గారు ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయంలోని ఆర్ట్స్, సోషల్ సైన్సెస్ కళాశాల ప్రధానాచార్యులుగా సెప్టెంబరు 2006లో మొదటిసారి, జనవరి 2007లో మరోసారి, వారి విద్యార్థుల కోసం ఇప్పించిన ఉపన్యాసాల పరంపర సందర్భంగా - "విద్యార్థి మిత్రులకు అందించిన ఇంగ్లీషు కరపత్రాల సంకలనంగా, ఇంగ్లీషులో వెలువరించిన పుస్తకానికి ఇది స్వేచ్ఛానుసరణ.

ఈ 11 అంశాలపై ఉపన్యాసాలు జరిగాయి.

(1) Becoming Better for Students - బాగుపడటం ఎలా? - విద్యార్థుల కోసం

(2) Becoming a Better Student - మెరుగైన విద్యార్థిగా మారడం ఎలా?

(3) Self Management for Self Development - స్వీయ అభివృద్ధికి స్వయం నిర్వహణ

(4) Motivation & Goal Setting - ప్రేరణ, లక్ష్యాలను నిర్దేశంచుకోవడం

(5) Communication Skills - భావప్రకటనా నైపుణ్యాలు

(6) Time Management for Students - సమయ నిర్వహణ - విద్యార్థుల కోసం

(7) How to Excel in work? - పని సామర్థ్యంలో ఉన్నతస్థాయి నైపుణ్యాలను పొందడం ఎలా?

(8) Handling the Emotion of Love - "ప్రేమ" - ఈ భావోద్వేగంతో మెలగడం.

(9) Human Values - మానవతా విలువలు

(10) Secrets of Success - విజయ రహస్యాలు

(11) Personality Development and Small Group Activity - వ్యక్తిత్వ వికాసం - చిన్న బృందాల పద్ధతిలో కార్యకలాపాలు.

పై ఉపన్యాసాలకు వచ్చిన ప్రతిస్పందన పుస్తక రూపానికి ప్రేరణ అయ్యింది. అక్షర రూపం దాల్చినప్పుడు మరింకెందరికో అందుబాటులోకి వస్తుందన్న అంశం ఈ పుస్తకానికి, ఈ స్వేచ్ఛానుసరణకు ప్రేరణ అయ్యింది.

పరాజయం పాలవుతామేమో అనే అనుమానంతో, భయంతో, ఏ ప్రయత్నమూ చేయకుండా పూరకుండి పోవటం కన్నా, సాహసోపేతంగా, ఫలితమేదైనా ముందుకు సాగిపోయే వారే మెరుగైన వ్యక్తిత్వాన్ని సాధిస్తాడు. సమాచారాన్ని సేకరించడం మాత్రమే విజయానికి సరిపోదు. విజయం సాధించాలంటే, తెలిసిన దానిని ఆచరణలో పెట్టాలి. ఆచరణ నిచ్చిన అనుభవాల నుంచి కార్యాచరణను సరిదిద్దుకోవాలి. **సడలని పట్టుదల, కష్టపడి పనిచేసే మనస్తత్వం, విజయానికి పునాదులు.** తమ కృషిపై తమకు నమ్మకం ఏర్పడినప్పుడే ఆత్మవిశ్వాసం ఏర్పడుతుంది. మనమేమిటో, మన సామర్థ్యమేమిటో కార్యక్షేత్రంలో అడుగుపెట్టకుండా తెలుసుకోవడం కుదరదు. అందుకే "సుఖంగా, కులాసాగా ఉండే పరిధి (Comfort Zone) నుండి బయటకు రావాలి. సవాలు పరిధి (Challenge Zone) లోకి చొచ్చుకొని పోవాలి" ఒక పరిధి నుంచి బయటపడి మరో ఉన్నత, విస్తృత పరిధిలోకి పయనించేందుకు ప్రయత్నం తొలిమెట్టు. మీలో అంతర్లీనంగా దాగి ఉన్న సామర్థ్యాలను వెలికితీయడం మీ చేతుల్లోనే ఉంది. మీ ఆలోచనాశక్తి, భవిష్యత్తుకై కలలుగనే ఊహాశక్తి, మీ పట్టుదల, మీ క్రమశిక్షణ, మీ నిబద్ధత "అపజయాన్ని అంగీకరించను, విజయాన్ని సాధించాలి" - ఇవీ మీ భవిష్యత్తుకై మీరు పెట్టాల్సిన పెట్టుబడి **స్వీయ అభివృద్ధికై మీ ప్రయాణంలో తొలి అడుగు ఇప్పుడే వెయ్యండి.**

మంచి మనసుతో మేము చేస్తున్న ఈ చిన్న ప్రయత్నం మీరు బాగుపడటానికి, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోవటానికి, మరింకెన్నో ప్రముఖమైన విషయాలను తెలుసుకోవటానికి, స్ఫూర్తినిస్తుందని ఆశిస్తున్నాము. **ఈ పుస్తకం చదివిన తరువాత ఇందులోని విషయాలను మెరుగుపరచడానికి మరింత ఉపయోగకరంగా వుండేలా తీర్చి దిద్దడానికి మీ సూచనలను, సలహాలను, ఫోనుద్వారా దయచేసి తెలపండి.** మీ అభివృద్ధిని ఆకాంక్షిస్తూ.... శుభాకాంక్షలతో...

ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం **డా॥ జి.ఎల్.కె. దుర్గ**

సెల్ : 9493101328

(రాత్రి 8-00 నుంచి 9-00 గం॥ల వరకు)



యువభారతి, నగర కేంద్ర గ్రంథాలయ సంస్థ, ఉద్యోగసోపానం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో...

ఉచిత మార్గదర్శకాలు

ప్రతి నెలా మొదటి ఆదివారం, మధ్యాహ్నం 2-00 గం॥ల నుండి 5 గం॥ల వరకు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాలు, పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న ఉద్యోగార్థులకు ప్రేరణ, ఉత్తేజం, చైతన్యం కలిగించడానికి హైదరాబాద్, చిక్కడపల్లి, అశోక్‌నగర్‌లో వున్న నగర కేంద్ర గ్రంథాలయంలో తెలుగులో నిర్వహింపబడుతున్న కార్యక్రమాలకు అందరూ ఆహ్వానితులే. ప్రవేశం: ఉచితం.

గతంలో యువభారతి నిర్వహించిన మొదటి ఆదివారం వ్యక్తిత్వ వికాస కార్యక్రమాలు, ఇంటర్నెట్ ద్వారా ఉచితంగా వినవచ్చు. అలాగే యువభారతి సమావేశకర్త ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం, వివిధ విద్యాసంస్థలలో, వివిధ ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు కార్యాలయాలలో అనేక విషయాలపై ఇచ్చిన ఉపన్యాసాలను ఉచితంగా వినడానికి **www.viswam.info** వెబ్‌సైట్‌ను దర్శించండి. 20 పైచిలుకు వీడియోలు, 1,885 పైచిలుకు ఉపన్యాసాలు, 340 పైచిలుకు పవర్‌పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ స్లైడ్సును ఉచితంగా చూడటానికి / వినడానికి: **www.viswam.info** ను దర్శించండి. (జూన్-2018)

విద్యార్థులకు ఉపయోగపడే వెబ్‌సైట్లు

మీ వయస్సులో అధిక సమయాన్ని వినోదాల కోసం ఖర్చు చేసే అలవాటు ఎక్కువగా వుంటుంది. సాంకేతికత అందుబాటులో తెచ్చిన ఇంటర్నెట్ పుణ్యమా అని, సమయం ఎటుపోతోందో తెలియని పరిస్థితి. ఎన్నో ఉపయోగపడే వెబ్‌సైట్లు ఉచితంగానే అందుబాటులో వున్నాయి. ప్రతిరోజు కనీసం 12 గంటల సమయాన్ని మీ భవిష్యత్తుకోసం పెట్టుబడిగా భావించి వినియోగించండి.

1. కాలేజి విద్యార్థులకు 70,30,000 సైట్లు
2. పాఠశాల విద్యార్థులకు 23,10,000 సైట్లు

ఉదాహరణకు :

https://www.indiatoday.in/education_today/featurephilia/story/free_education - 953499 - 2017-01-06

మంచి పుస్తకాలను నిరంతరం చదువుతూవుండే మంచి అలవాటు - మీకు బలంగా కలగాలనే ఆలోచనతో లక్షలాది మందికి ఈ పుస్తకం అందాలన్న మా సంకల్పానికి మీ చేయూతనందిస్తారు గదూ!

విన్నపాలు

స్వామి వివేకానంద ఆలోచనలు మాకు స్ఫూర్తినిచ్చాయి. స్ఫూర్తినిచ్చే భావాలను, మంచి ఆలోచనలను, వీలున్నంత ఎక్కువ మందికి వీలైనంత తక్కువ ధరకు అందేలా చేయడం మంచి పని అనే మా అభిప్రాయానికి కార్యరూపం ఈ పుస్తక ప్రచురణ కార్యక్రమం. "చుట్టూరా ఆవరించుకుని వున్న చీకటిని తిట్టుకుంటూ వూరికే కూర్చోవడం కంటే, ప్రయత్నించి ఎంత చిన్న దీపాన్నయినా వెలిగించడం మంచిది" అనే స్ఫూర్తితో చేస్తున్న కృషి ఇది.

యువతకు స్ఫూర్తినిచ్చే ఆలోచనలు, కార్యోన్ముఖుల్నిచేసే సూచనలు, ఆత్మీయ సలహాలు.. వీలైనంత ఎక్కువ మందికి అందించాలన్న మా సంకల్పానికి మీ ఆశీర్వాదాలు కావాలి. మీ సహాయ సహకారాలను మనస్ఫూర్తిగా అందించండి.

ఈ నాలుగు ప్రచురణలు, మీకు నచ్చుతాయని ఆశిస్తున్నాము. మీకు నచ్చితే, కనీసం మరో ఇద్దరు స్నేహితులకు ఈ పుస్తకాలను పరిచయం చేయండి. మా కృషి గురించి, మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను, మాకు ఫోను ద్వారా తెలపండి. మీ పలకరింపే మాకు ప్రోత్సాహం. మీ సహకారం వల్ల ఏ ఒక్కరి జీవితంలోనైనా, ఏ రవ్వంతైనా మార్పు కలిగితే, ఆ చైతన్యస్ఫూర్తి మరింకొకరిలోనైనా జ్వాలను రగిలించగలిగితే, అంతకన్నా కావలసినదేముంటుంది చెప్పండి!?

స్ఫూర్తినిచ్చే స్వామి వివేకానంద ఆలోచనలు



ఈ క్రింది ఆలోచనలను మనసుపెట్టి చదవండి. ఆ భావాలలోని అంతర్యాన్ని ఆస్వాదించండి. మననం చేయండి. స్ఫూర్తి పొందండి. ఆచరించండి. లాభం పొందండి. లక్షలాది మందిలో కలిగించిన చైతన్య జ్వాల మీలోనూ జ్వాలను రగిలించగలదు.

1. మనుష్యులకు, పశువులకు మధ్యవున్న ముఖ్యవ్యత్యాసం - ఏకాగ్రతా సామర్థ్యంలోని వ్యత్యాసమే. ఏ పనిలో సాధించిన విజయమైనా ఈ ఏకాగ్రతా సామర్థ్యంలోని వ్యత్యాసమే. ఈ ఏకాగ్రతలోని వ్యత్యాసమే, మనిషికి, మనిషికి వున్న తేడాను నిర్ణయిస్తుంది. వారిలోని అంతరానికి ఈ ఏకాగ్రతలోని భేదమే కారణం.
2. మనం తలపోసే ప్రతి ఆలోచన, మనం చేసే ప్రతిపనీ, కొంతకాలం గడిచాక, సూక్ష్మరూపంపొంది, బీజరూపంగా సుషుప్తావస్థలో జీవించి వుంటుంది. మరికొంత సమయం గడిచాక, అది వ్యక్తమై ఫలితాలను చూపిస్తుంది. ఆ ఫలితాలే మానవ జీవిత వైఖరిని నియంత్రిస్తాయి. ఈ విధంగా ఎవరి జీవితాన్ని వారే స్వయంగా రూపొందించుకుంటున్నారు.
3. ఏ విద్య - జనసామాన్యం, తమ జీవన పోరాటాన్ని ఎదుర్కొవడానికి సంసిద్ధులను చెయ్యదో, శీలసంపదను, లోకోపకార గుణాన్ని, సింహసదృశ ధైర్య సాహసాలను మేల్కొలుపలేదో - అదీ ఒక విద్యేనా ? అలాంటి విద్యను, విద్యగా అంగీకరించవచ్చా? నిజమైన విద్య అంటే మనిషిని, తన కాళ్లపై తాను నిలబడగలిగేలా తీర్చిదిద్దగలిగేదే.
4. మనకెలాంటి విద్య అవసరమంటే శీల నిర్మాణాన్ని చెయ్యగలిగేది, మానసిక బలాన్ని పెంపొందించేది, బుద్ధిని వికసింపచేసేది, ఒక వ్యక్తిని తన పాదాలపై తాను నిలబడేలా తీర్చిదిద్దగలిగేదై వుండాలి.
5. ప్రేమ, నిజాయితీ, ఓర్పు - ఇవి తప్ప తక్కినవేవీ అవసరంలేదు. జీవితమంటే ఎదుగుదల - అంటే, వికాసమే; అంటే, ప్రేమే. అందుచేత ప్రేమంతా జీవమే. స్వార్థపరత్వమంతా మృత్యువే. ఇదే జీవితధర్మం. ఇప్పుడైనా, ఇక ముందైనా, ఎప్పటికైనా ఇది సత్యమే. ఇతరులకు మంచి చెయ్యడమే జీవితం. మేలు చేకూర్చడమే జీవిత పరమార్థం. ఇతరులకు మంచి చేయకుండా వుండటం మరణంతో సమానం.
6. సత్యం, పవిత్రత, నిస్వార్థత - అనేవి ఎవరిలో వుంటాయో వారు చేపట్టే కార్యక్రమాన్ని, సృష్టిలోని ఏ శక్తీ నశింప చెయ్యలేదు.
7. నా ఆశ, విశ్వాసం మీలాంటి యువతపైనే. నామాటలలోని తత్వాన్ని, యథార్థాన్ని, సరిగా అర్థం చేసుకోండి. ఆ ఆలోచనల స్ఫూర్తితో కర్యోన్ముఖులవ్వండి... మీకు చాలినంతగా సలహాలనిచ్చాను. అందులో నుండి, ఏ కొన్నింటినైనా ఆచరణలో పెట్టండి. అలా ఆచరించడానికి మీరు పూనుకున్నప్పుడు - నా మాటలను మీరు ఆలకించడం సార్థకమైనదని ఈ లోకం గ్రహిస్తుంది.

స్వామి వివేకానంద "భారత జాతికి మా హితవు"కు అనుసరణ

"We must become the change we want to see" - Mahathma Gandhi

"అక్షర రూపము దాల్చిన ఒకే ఒక్క సిరాచుక్క లక్ష మెదళ్ళకు కదలిక" - కాళోజి

వెల : రూ.20/-